

KESÄ 2021 – Triathlon kesäkurssi aloitteleville harrastajille



Tervetuloa Helsinki Triathlonin **aloitteleville triathlonisteille** tarkoitettuun kesäharjoitteluohjelmaan. Seuramme omat triathlonkoululaiset osallistuvat tälle kurssille. Tämä kurssi soveltuu sinulle, jos

- olet kiinnostunut triathlonharrastuksesta
- osaat uida yhtäjaksoisesti 200 m (rinta- tai vapaauintia)
- omistat polkupyörän (maantiepyörä on toivottu)
- haluat asettaa itsellesi liikunnallisia tavoitteita ja haastaa itseäsi
- nautit porukassa harjoittelusta (turvavälit huomioiden)
- märkäpuku ja uintipoiju ovat tällä kurssilla suositeltava

Kurssilla on yksitoista (11) harjoituskertaa. Avovesiuintiharjoitukset pidetään Vantaan **Kuusijärvellä** ja Espoon **Oittaalla**. Osallistuja valitsee itselleen sopivan harjoituspaikan näistä kahdesta avovesiuinti-vaihtoehdosta.

Harjoitusaikataulu

Paikka

Ti 1.6. yhdistelmäharjoitus	Seurasaari	klo 17.00-18.30
To 3.6. avovesiuinti	Oittaa	klo 17.00-17.45 tai
Pe 4.6. avovesiuinti	Kuusijärvi	klo 17.00-17.45
Su 6.6. juoksu/pyörä	Metro Areenan parkkis	klo 10.00-12.00
Ti 8.6. yhdistelmäharjoitus	Seurasaari	klo 17.00-18.30
Pe 11.6. avovesiuinti	Oittaa	klo 17.00-17.45 tai
Pe 11.6. avovesiuinti	Kuusijärvi	klo 17.00-17.45
Su 13.6. juoksu/pyörä	Pukimäen Mäkkäri	klo 10.00-12.00
Ti 15.6. yhdistelmäharjoitus	Seurasaari	klo 17.00-18.30
To 17.6. avovesiuinti	Oittaa	klo 17.00-17.45 tai
To 17.6. avovesiuinti	Kuusijärvi	klo 17.00-17.45
La 19.6. HelTri Cup tri-kilpailu	Oittaa	klo 9.00- (halukkaat voivat osallistua tähän)
Su 20.6. juoksu/pyörä	Ilmoitetaan myöh.	klo 10.00-12.00
Ti 22.6. yhdistelmäharjoitus	Seurasaari	klo 17.00-18.30
Ti 29.6. minitriathlon	Kuusijärvi	klo 17.00-18.30

Kurssin valmentaja on sympaattinen **Satu Alavalkama** ja hän pyrkii huomioimaan kurssilaisten tarpeet ja toiveet. Tällä kurssilla tulet kokemaan onnistumisen iloa. Toimittajana päivätyössään työskentelevä Satu on koulutukseltaan YTM, triathlonvalmentaja, uimaopettaja ja FISAF sisäpyöräilyohjaaja.

- Kurssin hinta kesäkurssilaisille on 109 €/hlö. Kurssille voi osallistua ilman seurajäsenyyttä.
- Valmentaja: Satu Alavalkama, satu.alavalkama@kolumbus.fi, 040 717 2236
- Harjoituksissa jokainen on velvoitettu huolehtimaan terveysturvallisuudesta.

Ilmoittautuminen MyClubissa: <https://heltri.myclub.fi/flow/events/2903761>