

HelTRI



Keskikovan kuormituksen **- valmennusryhmä

Kauden 2017 haastava päätavoitteesi, perus- tai ½- matkan triathlonkilpailu, onnistuu, kun liityt haluttuun HelTrin keskikovan rasituksen **-valmennusryhmään. Valmentajan Kim Harjun johdolla ryhmä harjoittelee tavoitteellisesti toinen toistaan tukien läpi elämyksellisen talvikauden. Harjoituskuormitus on noin 8 - 11 tuntia viikossa.

Ryhmän perustiedot

- valmentaja: seuran päävalmentaja Kim Harju
- valmennuskausi: 9/2016 – 05/2017
- sisältö:
 - kuukausittainen päiväkohtainen harjoitusohjelma
 - ohjattu
 - fysiikkaharjoitus tiistaisin Liikuntamylyssä kello 16:30 – 17:30j
 - juoksutekniikka-, pyörä- tai yhdistelmäharjoitus Liikuntamylyssä perjantaisin kello 17:30 – 19:30
 - uintiharjoitus Jakomäessä joka toinen viikko lauantaisin kello 14:00 – 15:00
 - oma suljettu keskustelualue Facebookissa
- hinta: 55 € / kk alkavalta kuukaudelta + seuran jäsenmaksu
- ryhmäkoko: enintään 16 triathlonistia



Lisätietoja

Ilmoittautuminen osoitteessa

<https://heltri.myclub.fi/flow/events/330788>

Lisätiedot

- Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, 043 82 43 698
- Kim Harju, valmentaja, 040 1796083

