

HelTRI



Kovan kuormituksen ***-valmennusryhmä 2016 - 2017

Kun tavoittelet kaudelle 2017 hyvää parempaa ½- tai 1/1- matkan suoritusta, tämä ***-valmennusryhmä on juuri sinua varten. Ryhmässä teet töitä tavoitteesi joko alle 05:00 tunnin suoritus ½- matkalla tai alle 13:00 tunnin suoritus täydellä matkalla. Kovaa kuormitusta tulee noin 10 – 13 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 – 17:30
 - 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: 60 € / kk alkavalta kuukaudelta + seuran jäsenmaksu
- ryhmäkoko: enintään 16 triathlonista

Ilmoittautuminen osoitteessa

<https://heltri.myclub.fi/flow/events/330791>

Lisätietoja:

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

