

HelTRI

HelTrin *- triathlonkoulu 2017

Suomen parhaan triathlonseuran Helsinki Triathlonin *- triathlonkoulu (lue: yhden tähden triathlonkoulu) ottaa vihdoon uusia oppilaita. Tavoitteena on osallistua pika- tai perusmatkan kilpailuun kesäkuussa 2017 toinen toistaan tukien. Harjoittelun raskuus on kevyt, noin 5 – 8 tuntia viikossa.

Koulu aloittaa maanantaina 9.1.2016 harjoitellen tammikuusta toukokuun loppuun seuraavasti:

- maanantaisin yhteisharjoitus klo 17:30 – 19:00 Liikuntamylyllä kelin sallissa
- tiistaisin klo 16:30 – 17:30 fysiikkaharjoitus Liikuntamylyssä TAI VUOROVIIKOIN
- tiistaisin spinningharjoitus klo 20 – 21 kaksi kertaa kuukaudessa Meilahdessa
- perjantaisin lihahuolto kello 18:30 – 19:30 Liikuntamylyssä
- lauantaisin uintitekniikkaharjoitus klo 19:30 – 20:30 Malmin uimahallissa
- sunnuntaisin juoksutekniikkaharjoitus klo 12:00 – 14:00 Myllypurossa



Päävalmentajalla Kim Harjulla on käytössään tarvittaessa jokaisessa harjoituksessa kunkin lajin erikoisohjaaja.

Kouluun otetaan 16 triathlonin aloittajaa tai lajista jo hetken nauttinutta. Osaathan kuitenkin uida 400 m yhtäjaksoisesti jollain uintityylillä?

Hinta on 65 € / alkava kuukausi sisältäen yllämainitut ohjatut harjoitukset ja kattavan viikko-kohtaisen harjoitusohjelman. Kokonaishinta keväälle on vain 325 € + vuoden 2017 aikuisjäsenmaksu 90 €.



Ilmoittaudu osoitteessa

<https://heltri.myclub.fi/flow/events/424713>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, tj@heltri.fi, 043 82 43 698
- päävalmentaja Kim Harju, pv@heltri.fi, 040 179 6083

Helsinki Triathlon ry pidättää oikeuden muutoksiin.

5.12.2016, v1.0.1

