

UUTUUS: EASYTRIATHLON

EasyTriathlon -ryhmä on tarkoitettu sinulle, aloittelija tai konkari, joka haluat harrastaa triathlonia ”iisisti” eli sopivan maltillisesti arjen aikataulut huomioiden. Ryhmän osallistujat haluavat pitää huolta omasta kunnosta ja kehittyä harjoittelussa itselleen sopivalla rytmillä. Ryhmän monipuolisen harjoittelun pääpaino on peruskestävyyden kasvattamisessa ja kestävyysharjoittelusta nauttimisesta kivassa porukassa.



EasyTriathlon -valmennusryhmä harjoittelee 2-3 krt/vko ryhmätreenissä. Ryhmän pääharjoitus on 2 krt/kk ulkona pidettävä pitkisharjoitus esim. sauvakävely, juoksu, pyöräily tms. harjoitus. Valmentaja antaa lisäksi ohjeita omatoimisiin kotona tehtäviin harjoituksiin (esim. fysiikka). Tässä ryhmässä saa harjoitella ilman kilpailullisia tavoitteita.

EasyTriathlon -ryhmään otetaan 7-15 harrastajaa. **Anne** valmentaja tekee ryhmälle harjoitus suunnitelmat, fysiikkaohjelmat ja ohjaa pitkisharjoitukset. Anne ohjaa ryhmää iloisella otteella ja sopivasti haastaen. Hän kertoo olevansa hyvä esimerkki myöhäisheränneestä, triathloniin hurautaneesta urheilijasta, joka tietää, että maltti on tässäkin lajissa valttia.

Aloitus: Ensimmäinen harjoitus la **9.1.2021**, tapaaminen Pirkkolan uimahallin kahviossa klo 10.30

Hinta: 75 €/kk, valmennusohjelmaan sitoudutaan koko kevätkaudeksi 2021. Hintaan sisältyvät viikko-ohjelman harjoitukset sekä valmentajan suunnittelema harjoitusohjelma. Kuukausilaskutus.

Kevätkausi: tammikuu-toukokuu 2021, 5 kuukautta

Seurajäsenyys: Osallistujilta edellytetään seuran jäsenyyttä.

EasyTriathlon viikko-ohjelma:

- **Pitkisharjoitus:** lauantaisin (tai sunnuntaisin) aamupäivällä, 2x kuukaudessa pitkä yhteisharjoitus (viikonpäivä, paikka ja lajit voivat vaihdella, harjoituksista sovitaan etukäteen ryhmän kanssa)
- **Spinning:** maanantaisin tai keskiviikkoisin klo 17:30-19:00 etäohjaus Zoomilla (ajalla tammi-huhtikuu)
- **Uinti:** osallistujat valitsevat omalle tasolleen sopivan yhden viikoittaisen uintiharjoituksen seuran ohjatuista uintitreeneistä (esim. aloittelijatason vaihtoehdot: ti/to 7:00-8:00 Vuosaari, la 7:00-8:00, 8:00-9:00 Leppävaara, to 20:30-22:00 Pirkkola)
- **Fysiikkaharjoitus:** kuukausittain vaihtuva fysiikkaohjelma kotiharjoitteluun

Vastuvalmentaja on kokenut triathlonisti **Anne Lehtinen**. Hän on suorittanut Suomen Triathlonliiton (tasot 1 ja 2) Triathlonvalmentaja-koulutukset ja valmistuu keväällä 2021 ammattivalmentajaksi. Lisäksi Anne on kouluttautunut polkujuoksuohjaajaksi.

Lisätietoja:

- valmentaja Anne Lehtinen, anne@taittomo.fi, 050 5266 501
- toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845