

Nuorten ENDURANCE-treenipaketti 15-21 vuotiaalle

Nuorten Endurance-treenipaketti on tarkoitettu nuorille triathlonisteille, jotka haluavat lisätä viikoittaisen harjoittelun määrää ja joille pelkkä nuorten triathlonkoulun harjoittelu ei enää riitä. Endurance-nuoret ovat valmiita harjoitteluun aikuisten mukana.

Nuorten Endurance-treenipakettiin kuuluu yhteensä 7 harjoitusta, joista nuoret saavat valita **kolme (3) harjoitusta** samalle viikolle (12 harjoitusta/kk). Endurance-nuoret osallistuvat HelTrin aikuisten harjoituksiin.

Hinta: 40 €/kuukaudessa

Harjoituskausi: Nuorten Endurance-treenipaketti alkaa syyskuussa 2020 ja päättyy toukokuussa 2021. Nuorten Endurance-treenipaketin voi hankkia myös kesken kauden.

Kesto: Osallistuminen ja laskutus jatkuvat, kunnes treenipaketti irtisanotaan. Treenipaketin voi irtisanoa, ilmoittamalla siitä s-postilla: tj@heltri.fi ennen kuukauden 15. päivää. Näin seuraavana kuukautena ei tule enää uutta laskua.

Nuorten Endurance-treenipakettiin kuuluvat harjoitukset, joista valitaan 3 harjoitusta / viikko:



Uinti: Pirkkola (taso 1-2), torstai klo 20.30-22.00

Uinti: Leppävaara (taso 1-2) lauantaiamu klo 8.00-9.00

Uinti: Jakomäki (nuorten triathlonkoulun kanssa) lauantai klo 13.45-15.00

Juoksu: Pirkkola, sunnuntai klo 11.00-12.00

Juoksu: Leppävaaran urheilupuisto, keskiviikko klo 18.00-19.15

Spinning: Meilahti, maanantai klo 19.45-20.45

Spinning: Vuosaari, keskiviikko klo 17.30-19.00

Ilmoittautuminen aukeaa elokuun puolivälissä

Lisätietoja: toiminnanjohtaja: Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845