

HelTRI



Triathlonkoulun yläluokka, syksy 2019

HelTri ja Leppävaaran Sisu järjestävät yhteistyössä triathlonkoulun yläluokan valmennusryhmän. Tervetuloa mukaan treenaamaan tavoitteellisesti hyvässä porukassa! Koulu soveltuu triathlonisteille, joilla on selkeitä tavoitteita kesäkaudelle 2020. Triathlonkoulun yläluokan tavoitteena on rakentaa kestävyys- ja tekniikka-pohjaa niin vahvaksi, että koululaiset suoriutuvat puolimatkan tai täysmatkan kilpailusta. Harjoittelun runkona on koulun päävalmentajan Tiina Krusbergin ryhmälle tekemä valmennussuunnitelma. Lisäksi halukkailla on mahdollisuus hankkia yksilöllinen valmennusohjelma. Kouluun otetaan yhteensä 16 triathlonista, jotka ovat kiinnostuneita intensiivisestä ja tavoitteellisesta harjoittelusta. Koulu alottaa tiistaina 3.9.2019 harjoitellen aina joulukuun loppuun asti seuraavasti:

	Paikka	Harjoitus
ma 19:45 – 20:45 ti 20:00 – 20:55	Unisport Meilahti Lintuvaaran koulu	Spinning 30.9.2019 alkaen. Valmentaja on Satu Alavalkama. Keskivartaloharjoitus + venyttely ajalla 3.9. – 17.12.2019. Valmentaja on LeSin Kristiina Onkeli.
ke 18:00 – 19:30	Otaniemi, ulkona	Juoksutekniikka ajalla 9-12/2019. Valmentajana on Ira Hassinen.
pe 17:30 – 18:30	Karakallio, Sisu-salit	Fysiikkaharjoitus. Valmentajana on Tiina Krusberg.
la 07:00 – 08:00 TAI 08:00-09:00	Leppävaaran uimahalli	Uintiharjoitus Leppävaaran uimahallissa. Uimarit jaetaan tason mukaan eri ryhmiin. Ohjaajina ovat Mira Turunen ja Peppi Päiviö.



Hinta on kuukausittain 98€ sisältäen yllämainitut ohjatut harjoitukset ja kattavan viikkokohtaisen harjoitusohjelman, jonka tekee koulun päävalmentaja Tiina Krusberg. Harjoittelijoiden kehittymistä seurataan "Training Peaks"- alustalla. Osallistujat liittyvät jäseniksi Helsinki Triathloniin.

Ilmoittaudu osoitteessa: <https://heltri.my-club.fi/flow/events/1542020>

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Päivi Steffen, tj@heltri.fi, 040 703 8845
valmentaja Tiina Krusberg, tiina@thkfysio.fi, 046 847 0370

