

HelTRI



Triathlonkoulun yläluokka, kevät 2019

HelTrin ja Leppävaaran Sisun yhteisen triathlonin yläkoulu ottaa uusia oppilaita keväälle 2019. Koulu soveltuu triathlonisteille, joilla on tavoitteita kesäkaudella 2019. Koulun tavoitteena on rakentaa kestävyys- ja tekniikkapohjaa siten, että kevään jälkeen koululaiset voivat suoriutua perus- tai puolimatkan kilpailusta kesällä 2019 hymyillen. Harjoittelun runkona on koulun päävalmentajan Tiina Krusbergin ryhmälle tekemä valmennussuunnitelma. Kouluun otetaan yhteensä 18 triathlonista jo hetken nauttinutta. Koulu aloittaa 7.1.2019 harjoitellen 31.5.2019 asti seuraavasti:

| | Paikka | Harjoitus |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|
| ma 19:30 – 20:30 | Karakallio | keskivartaloharjoitus + venyttely ajalla 6.5. – 27.5.2019. Valmentaja on LeSin Petya Yovcheva. |
| ti 19:45 – 20:45 TAI | Unisport Kluuvi | spinning 16.4.2019 asti. Valmentaja on Satu Alavalkama. |
| ti 20:00 – 20:55 | Lintuvaaran koulu | keskivartaloharjoitus + venyttely ajalla 7.1. – 3.5.2019. Valmentaja on LeSin Kirsi Frantsi. |
| ke 18:00 – 19:30 | Otaniemi, ulkona | juoksutekniikka ajalla 4-5/2019. Valmentaja on Eeva Kantomäki. |
| pe 17:30 – 18:30 | Karakallio | fysiikkaharjoitus. Valmentajana on koulun päävalmentaja Tiina Krusberg. |
| la 07:00 – 08:00 TAI | Leppävaaran uimahalli | uintiharjoitus Leppävaaran uimahallissa. Ohjaajina ovat Mira Turunen ja Peppi Päiviö. |
| 08:00-09:00 su 10:30 – 12:00 | Kannusillanmäen väestönsuoja, Espoo | juoksutekniikka ajalla 1-3/2019. Valmentaja on Eeva Kantomäki. |

Hinta on 5 x 99 € sisältäen yllämainitut ohjatut harjoitukset ja kattavan viikko-kohtaisen harjoitusohjelman, jonka tekee koulun päävalmentaja Tiina Krusberg. Ohjelma jaetaan ja harjoittelijoiden kehittymistä seurataan "Training Peaks"-alustalla. Kokonaishinta on 495 €. Jokainen vastaa tarvittavasta ohjelmistolisenssistä itse. Uudet oppilaat otetaan LeSin ja HelTrin jäseniksi.

Ilmoittaudu osoitteessa <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1178584>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, tj@heltri.fi, 040 703 8845
- toiminnanjohtaja Sari Koivumäki, sari.leppavaaransisi@saunalahti.fi, 044 340 5327



© Pasi Raatikainen