

## Espoon triathlonkoulun alaluokka kevät 2019

HelTrin ja Leppävaaran Sisun yhteisen espoolaisen triathlonkoulun alaluokka ottaa uusia oppilaita kevätkaudelle 2019. Koulu soveltuu vasta-alkajille ja kaikille triathlonista kiinnostuneille tai mikäli haluat muuten vain parantaa juoksu- tai uintitekniikkaasi tai kohentaa kuntoasi monipuolisella tavalla. Tavoitteena on rakentaa kunto- ja tekniikka pohjaa siten, että koululaiset suoriutuvat kesällä 2019 pikamatkan kilpailusta. Koulu aloittaa 7.1.2019 harjoitellen 31.5.2019 asti seuraavasti:

	Paikka	Harjoitus
ma 19:30 – 20:30	Karakallio	keskivartalo-harjoitus + venyttely <b>ajalla 6.5. – 27.5.2019</b> . Valmentaja on LeSin Petya Yovcheva.
ti 20:00 – 20:55	Lintuvaaran koulu	keskivartalo-harjoitus + venyttely <b>ajalla 7.1. – 3.5.2019</b> . Valmentaja on LeSin Kirsi Frantsi.
ke 18:00 – 19:30	Otaniemi, ulkona	juoksutekniikka <b>ajalla 4-5/2019</b> . Valmentaja on Eeva Kantomäki.
pe 17:30 – 18:30	Karakallio	fysiikkaharjoitus. Valmentajana on Tiina Krusberg.
la 07:00 – 08:00 TAI 08:00-09:00	Leppävaaran uimahalli	uintiharjoitus Leppävaaran uimahallissa. Valmentajina ovat Mira Turunen ja Peppi Päiviö.
su 10:30 – 12:00	Kannusillanmäen väestönsuoja, Espoo	juoksutekniikka <b>ajalla 1 - 3/2019</b> . Valmentaja on Eeva Kantomäki.

Kouluun otetaan 18 triathlonin aloittajaa tai lajista jo hetken nauttinutta. Osaathan kuitenkin uida 400 m yhtäjaksoisesti jollain uintityylillä?

Hinta on 5 x 72,50 € sisältäen yllämainitut harjoitukset ja kuukausikohtaisen harjoitusohjelman, jonka tekee koulun päävalmentaja Tiina Krusberg. Kokonaishinta on 362,50 €. Lisäksi oppilaat otetaan LeSin (jäsenmaksu 25 €) ja HelTrin jäseniksi.

Ilmoittaudu osoitteessa <https://heltri.myclub.fi/flow/events/1178581>

Lisätietoja:

- toiminnanjohtaja Pasi Raatikainen, [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi), 040 703 8845
- toiminnanjohtaja Sari Koivumäki, [sari.leppavaaransisu@saunalahti.fi](mailto:sari.leppavaaransisu@saunalahti.fi), 044 340 5327

