

TRIATHLONSUOMEN KESÄTREENIT 2022 – KOKENEET

TriathlonSuomi

KESÄHARJOITUSTEN AIKATAULU - KOKENEET

Päivä	Aika	Harjoitus	Tarkennus / paikka
5.6. (su)	10:00 - 13:00	Pyörä	Pyöräilyn avainharjoitus. Pk2+8x8min@90% Veikkolan keskustan parkkipaikka -> Evitskogin tie. + 20min vaihtajuoksu.
7.6. (ti)	18:00 - 20:00	Juoksu	Juoksun avainharjoitus: 3x15min@VK2. Otaniemen urheilukenttä. Juostaan rantatiellä 7,5min/suunta. Pitkät verrat ja kehohuolto.
15.6. (ke)	18:00 - 20:00	Juoksu	Juoksun avainharjoitus: 3x20min@VK2. Otaniemen urheilukenttä. Juostaan rantatiellä 10min/suunta. Pitkät verrat ja kehohuolto.
19.6. (su)	10:00 - 13:00	Pyörä	Pyöräilyn avainharjoitus. Pk2+8x10min@85% Veikkolan keskustan parkkipaikka -> Evitskogin tie. + 30min vaihtajuoksu.
21.6. (ti)	18:00 - 20:00	Juoksu	Juoksun avainharjoitus: 3x20min@VK2. Otaniemen urheilukenttä. Juostaan rantatiellä 10min/suunta. Pitkät verrat ja kehohuolto.
3.7. (su)	09:00 - 14:00	Pyörä	Pyöräilyn avainharjoitus. 4x1h@70% Veikkolan keskustan parkkipaikka -> Evitskogin tie. + 30min vaihtajuoksu.

Kurssiin voit sisällyttää myös kokeneille uimareille suunnatun avovesikurssin.

Harjoitusajat ja -paikka ovat:

La 4.6, 11.6, 18.6, 2.7 ja 9.7. klo 8:30-9:30

Paikka: Oittaa

Valmentaja: Matti Harjuoja

Hinta: Yhteishinta avovesiuintikurssille ja kesäkurssille on 90€ (hintaa erikseen 60€).