

OHJATUT HARJOITUKSET 2022-2023

TriathlonSuomi

Ma

Ti

Ke

To

Pe

La

Su

Aamu

Sopii kaikille

Erityisesti uusille harrastajille

Tulee online-live -lähetysenä

12:10 – 14:10
Spinning
(Easyfit Tapiola).

10.00 – 12.00
Pitkis /portaat**
(joka toinen viikko
Pirkkola / Länsi)

Ilta

17.15 – 18.15 Uinti
(Kilo, lisämaksu)

17:30 – 19:00
Juoksu: tekniikka +
juoksuvoima. Sopii
myös
treeniryhmälle!
(Pirkkola / Stadion).

18.15 – 19.45
Spinning
(Unisport Kluuvi)

19:45 – 20:45
Spinning (Unisport
Kluuvi)

18:00 – 19:30
Juoksu: intervallit
(Leppävaara/Stadion
)

17:30 – 19:00
Spinning
(Easyfit Tapiola)

19:00 – 20:00 Uinti
(Mäkelärinne)

20:15 – 21:00
Kehonhuolto
(Online)

20:40 -22:00
Uinti (Leppävaara)

* Muutokset ovat mahdollisia. Lisäämme uinti- ja spinningtuntitarjontaamme kysynnän mukaan.

** Syys-lokakuussa järjestetään joka toinen viikko pitkät portaat ja joka toinen viikko pitkis.