

UUDET HARRASTAJAT - KESÄRYHMÄ

Ajankohta 21.5.-6.7.2024

Päivä	Kello	Harjoitus	Kesto	Sijainti	Tarkennus
Tiistai 21.5.	17:30	Juoksu	90	Pirkkolan urheilupuisto	Kick off klo 18 asti ja juoksuharjoitus 18:00-19:00
Torstai 23.5.	18:00	Uinti	60	Kilon uimahalli	
Torstai 30.5.	18:00	Uinti	60	Kilon uimahalli	
Tiistai 4.6.	18:00	Pyörä	90	Ilmoitetaan myöhemmin	Harjoitellaan ryhmässä ajoa ja perusasioita maantiepyöräilystä
Lauantai 8.6.	10:00	Avovesiuinti	60	Oittaa	
Tiistai 11.6.	18:00	Avovesiuinti	80	Kuusijärvi	+ lyhyt juoksu päälle (20-40min)
Lauantai 15.6.	10:00	Triathlon	2,5	Oittaa	Uinti (~25min) + pyörä (~60min) + juoksu (~25min) + läpikäynti
Tiistai 18.6.	18:00	Juoksu	90	Pirkkolan urheilupuisto	
Tiistai 25.6.	18:00	Juoksu	90	Pirkkolan urheilupuisto	
Lauantai 29.6.	10:00	Triathlon	2	Oittaa	
Tiistai 2.7.	18:00	Avovesiuinti	80	Oittaa	+ lyhyt juoksu päälle (20-40min)
Lauantai 6.7.		Triathlon		Oittaa	Pace Triathlon (-50% alennuskoodi)