

TRIATHLONSUOMEN VIIKKOKALENTERI

TriathlonSuomi

Viikonpäivä	Treeni	Paikka	Aika	Vastuuvalmentaja	Huomioita
Tiistai	Juoksu, itä	Liikuntamyly / Pirkkola	19.30 / 19.00	Mirka	
Keskiviikko	Juoksu, länsi	Esport / Otaniemi	18.30 / 18.00	Tatu	
Torstai	Spinning, 60min	Meilahden liikuntakeskus	7.00	Minna, Mirka & Essi	
Perjantai	Spinning, 90min	Meilahden liikuntakeskus	18.05	Minna, Mirka & Essi	
Lauantai	Uinti (spinningiin jatkavat)	Leppävaaran uimahalli	7.00	Suvi Purra	Kaiken tasoiset uimarit
Lauantai	Uinti	Leppävaaran uimahalli	8.00	Suvi Purra	Kaiken tasoiset uimarit
Lauantai	Spinning, 120min	Meilahden liikuntakeskus	9.00	Minna, Mirka & Essi	
Sunnuntai	Spinning, 180min	Meilahden liikuntakeskus	13.00	Minna, Mirka & Essi	
Sunnuntai	Uinti	Mäkelänrinteen uimahalli	19.00	Krista Terämaa	Uintitasovaatimus: 1:50min/100m