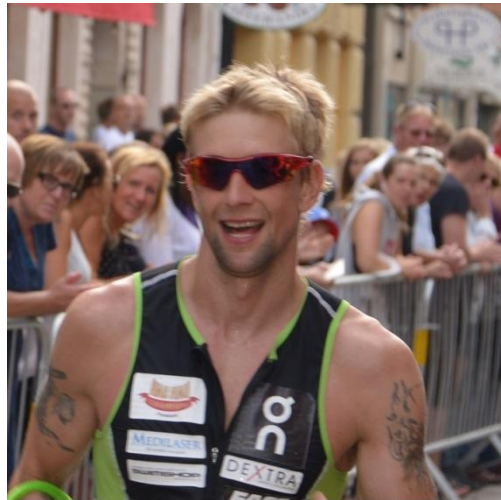


Triathlon leiriviikonloppu Jarmo Hastin ohjauksessa 22. – 24.11.2013 Nokiolla



Otetta Triathlonharjoitteluun ammattitriathlonistin opissa, luentoja, yhteisharjoituksia, tekniikkaharjoitteita ja yhteistä keskustelua. Leiri on tarkoitettu kaikille lajista kiinnostuneille.

22.11 perjantaina

kello 17.45	leirin avaus Kylmänojankatu 3	Nokian lukiolla 37100 NOKIA
kello 18.15 – 19.30	luento I aiheena: harjoituskauden suunnittelu ja vapaata keskustelua	Nokian lukio
kello 20.00 – 20.30	venyttely uimahallilla	painisali
kello 20.30 – 21.30	uintiharjoitus I	Nokian uimahalli

23.11 lauantaina

kello 08.30 – 10.00	venyttely salissa + spinning harjoitus - kevyt evästäuko	Nokian jumppakulma
kello 10.30 – 11.30	juoksu ulkona ja venyttely, ja siitä suoraan lounaalle ▪ painotus juoksutekniikassa	
kello 11.30 – 12.00	lounas	
kello 13.00 – 14.30	luento II: aiheena: uintitekniikka, juoksutekniikka ja lihashuolto	Nokian lukio

kello 15.00 – 16.00	kuntosali ja jumppa, venyttely käytännön harjoituksia	Nokian jumppakulma
kello 16.30 – 18.00	uintiharjoitus II	Nokian uimahalli
24.11 sunnuntaina		
kello 08.00 – 10.00	uintiharjoitus III kevyt evästauko	Nokian jumppakulma
kello 11.00 – 13.00	spinning ja body balance	Jumppakulma
kello 13.00 – 13.30	leirin päätös ja loppusanat	Jumppakulma

leirin kustannus:	150 euroa / osallistuja		
	<i>Nokian jumppakulman jäsenille</i>	- 20 %	/ hinta siis 120 e
	<i>Nokian kaupungin henkilöstölle</i>	- 10 %	/ hinta siis 135 e

Leiri tullaan toteuttamaan, jos osallistujia on vähintään 20. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 10.11.2013 mennessä ja majoituksen vahvistaminen Nokian Edeniin 8.11.2013 mennessä.

ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Jarmo Hast	jarmo.hast@kolumbus.fi	puh. 040 763 9345
Simo Hillo	simo.hillo@pedart.fi	puh. 0400 594 385

majoituksesta:

Nokian Edenin kanssa olemme neuvotelleet majoituspaketin,

tunnus: Jarmo Hast / triathlonleiri

majoitushinnat: 91 euroa / vuorokausi / yhden hengen huone

112 euroa / vuorokausi / kahden hengen huone

varaukset suoraan Edenistä ja maksu hotellille:

Kylpylähotelli Rantasipi Eden / eden.rantasipi@restel.fi ja puh: 03 280 1111