

# Triathlon leiriviikonloppu Jarmo Hastin ohjauksessa Kangasalla 4. – 6.4.2014



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

## 4. – 6.4.2014 Kuntoutumiskeskus Apilassa, Kangasalla

### 4.4 perjantaina

kello 16.30	tervetuloa leirille ja majoittuminen
kello 17.00 – 17.30	päivällinen
kello 17.45 – 19.15	luento I: yhdistelmäharjoitus
kello 19.30 – 20.30	kuntosali / jumppa / kahvakuula
kello 20.30	kylpylän vapaa käyttö, uintekniikka yksilöllisesti

### 5.4 lauantaina

kello 07.15	Aamulenkki
kello 07.30	Aamupala
kello 08.15 – 10.00	uintiharjoitus Kuohussa, käytössä 4 rataa
kello 11.00 – 12.00	Lounas

kello 12.30 – 13.30	luento II: juoksutekniikka
kello 14.00 – 17.00	yhteisharjoitus: yhdistelmätreeni pyörä - juoksu
kello 17.00 – 18.00	päivällinen
kello 18.30 – 20.00	kuntosali / kahvakuula / jumppa
kello 20.00 – 22.00	yhteinen illanvietto ja keskustelua rantasauna Villa Katajassa Vesijärven rannalla

#### 6.4 sunnuntaina

kello 07.30 -	Aamulenkki
kello 08.00 -	Aamupala
kello 08.30 – 11.30	yhteisharjoitus: yhdistelmätreeni juoksu - pyörä
kello 11.30 -	Lounas
kello 12.30 – 13.30	luento III:
kello 14.00 – 15.00	jumppa / venyttely
kello 15.30	leirin päätös ja loppusanat

leirin harjoituspaikkoina ovat:

Kuntoutumiskeskus Apila	<a href="http://www.kuntoutumiskeskusapila.fi/">http://www.kuntoutumiskeskusapila.fi/</a>
Kangasalan Uimahalli Kuohu	<a href="http://www.kangasalanuimahalli.fi/">http://www.kangasalanuimahalli.fi/</a>

Leirimaksu sisältää kaiken; uimahallimaksut, salimaksut, ruokailut ja majoituksen. Jos et tarvitse majoitusta, tulet leirille Pirkanmaalta ja yövyt kotona on hinta ilman majoitusta.

leirimaksut	majoittuminen Apilassa 2 hengen huoneessa:	350 euroa
	majoittuminen Apilassa yhden hengen huoneessa	400 euroa
	ilman majoitusta leirillä mukana:	270 euroa

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 16.3.2014 mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Simo.Hillo@pedart.fi	0400 594 385	<a href="http://www.pedart.fi/valmennus/triathlon/">http://www.pedart.fi/valmennus/triathlon/</a>
Jarmo.Hast@kolumbus.fi	040 7639345	<a href="http://www.jarmohast.blogspot.fi/">http://www.jarmohast.blogspot.fi/</a>