

PAJULAHDEN TRIATHLONKOULU 2010-2011

25.9.2010 Starttipäivä/ Pajulahti

10.00 avaus
10.30 harjoittelun perusteet -luento
11.30 juoksuharjoitus
12.30 lihashuolto
13.15 lounas
14.00 varuste-esittelyjä

05.10.10 klo 17.30 lenkki + juoksutekniikka- ja liikkuvuusharjoitus

testit lokakuussa : pyöräily ja juoksu

27.10.2010 testipalauteilta

klo 17 testipalauteluento
klo 18 juoksu+lihaskunto
klo 19 uintitekniikkaklinikka

14.11.2010 klo 10.00 yhteislenkki 10-15km juosten/ Pajulahti

24.11.2010 lihashuolto / vesijuoksu -ilta /Pajulahti

klo 17 luento lihashuollosta
klo 18 lenkki + lihashuolto
klo 19 vesijuoksuharjoitus

9.12.2010 juoksutekniikkaklinikka

klo 18-20 lenkki + juoksutekniikkaklinikka

19.12.2010 klo 10.00 yhteislenkki 10- 18km /*Pikku-Vesku*

16.01.2011 klo 10.00 juoksu + uintitekniikkaklinikka /Pajulahti

29.01.2011 ravitsemuspäivä Pajulahdessa

klo 10.00 ravitsemusluento
klo 11.15 lenkki + core
klo 13.15 lounas
klo 14.00 huippu-urheilijan/valmentajan puheenvuoro

13.02.2011 klo 10.00 hiihtotekniikka + lenkki /urheilukeskus Lahti

13.03.2011 klo 10.00 yhteislenkki 15-20km/ Pajulahti

pyöräily ja juoksutestit vko 11-16

29.03.2011 klo 17.30 lenkki + juoksutekniikkaklinikka /Pajulahti

10.04.2011 klo 10.00 mäkipäivät Liipolan mäessä /Kerinkallion ulkoilualaue

17.04.2011 klo 10.00 Pikku-Vesku – Pajulahti puolimaraton 21,1km

08.05.2011 klo 10.00 yhdistelmäharjoitus pyöräily + juoksu /Pajulahti

18.05.2011 Kilpailuun valmistautuminen /Pajulahti
klo 17 lenkki + juokсутeikkiharjoitus
klo 18.30 kilpailuun valmistautuminen- luento

12.06.2011 klo 10 TRIATHLON- harjoitus Pajulahti

Huhti – toukokuussa "formulat" joka toinen perjantai klo 18 *Pikku-Vesku*

Triathlonkoulun hinta 590 € sisältää:

- triathlonkoulun ohjelman ammattivalmentajan ohjauksessa
- lounaan seisovasta pöydästä teemapäivinä
- 4 kpl testejä (2 kpl pyörä – ja 2 kpl juokсутestiä)
- henkilökohtaisen harjoitusohjelman koulun ajaksi

Tiedustelut:

katja.vaisanen@pajulahti.com

tai 03-7755 363 (testausasema)

Ilmoittautuminen (10.9.2010 mennessä):

www.pajulahti.com/valmennus/lajivalmennus- ja leirit

Liikuntakeskus Pajulahti pidättää oikeuden ohjelmamuutoksiin.
Kurssin vähimmäisosallistujamäärä 10hlöä