

Scorpion Store ja Spordiklubi Raudmees kutsuvad:

TRIATLONIHUVILISTE TREENINGGRUPP

ehk
KOLME KUUGA TRIATLONILE LÄHEMALE

Kas sa ujuda oskad (natukenegi)? Rattaga sõita oskad? Joosta oskad?

Kui vastasid kõigile kolmele küsimusele jaatavalt, siis oled sa juba põhimõtteliselt võimeline triatloni läbima! Soovime sulle anda rohkem julgust, enesekindlust ja teadmisi, et jõuaksid finišisse kerge jala ja särava näoga.

ALUSTAME 2. VEEBRUARIL!

Veebruar - ujumiskuu:

E 19:00 ujumistund Koidula Gümnaasiumi ujulas, treener Marika Tikkerbär

L 13:00 ÜKE/ringtrenn MyFitness spordiklubis, treener Mari-Liis Sprenk

Märts – rattakuu:

K 19:00 spinning MyFitness spordiklubis

L 13:00 ÜKE/ringtrenn MyFitness spordiklubis, treener Mari-Liis Sprenk

Aprill – jooksupuu:

T kl 18:30 jooksupuutreeningud (õues), treener Anu Taveter

L kl 10:00 jooksupuutreeningud (õues), treener Anu Taveter

Osalustasu: 30 eurot/ kuu

Osalustasu sees:

- kuu jooksul **8h treeningut** kogenud ja säravate treenerite käe all.
- Spordisärk
- Kolme kuu jooksul üks triatloni **varustust tutvustav jutuaamine** ning üks treeninguid toetava **toitumise põhitõdesid üle kordav loeng**.
- Maikuus teeme grupis osalejatele ujumise, rattasõidu ja jooksupuutehnikat meelde tuletavad treeningud.

Lisainfo & Registreerimine

Enn Kübar ukubar@gmail.com /5033392

Riina Altpere riina@scorpionstore.eu / 5071595