




OHJATUT HARJOITUKSET 2021-2022

TriathlonSuomi

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Aamu		06:45 – 08:15 Spinning (Zwift, ei ohjausta)			07:00 – 08:00 Spinning (Easyfit Tapiola)	7:00 – 8:00 Uinti (Leppävaara)	7:00 – 8:00 Uinti (Leppävaara)
						8:00 – 9:00 Uinti (Leppävaara)	
						9:00 – 11:30 Juoksu, pitkis (Pirkkola)	9:00 – 11:00 Pyörä (Tapiola). ~1krt / kk 9:00-13:00. (1)
Ilta	19:45 – 20:30 Kehonhuolto (Online)	17:30 – 18:30 18:40 – 19:40 Spinning (Easyfit Tapiola)	17:30 – 18:45 Juoksu (Leppävaara)	17:30 – 18:45 Juoksu (Stadion alkaen 1.11.)	17:00 – 18:30; joka toinen vko Porrasperjantai (Malminkartanon / Paloheinän portaat)		
		18:00 – 19:30 Juoksu (Leppävaara/Stadion)	18:30 – 20:00 Spinning (Easyfit Tapiola)	17:30 – 19:00 Spinning (Easyfit Tapiola)			19:00 – 20:00 Uinti (Mäkelänrinteen uimahalli)
			20:40 -22:00 Uinti (Leppävaara)				

-  Sopii kaikille
-  Sopii kaikille, mutta erityisesti täysmatkalle tähtääville
-  Erityisesti uusille harrastajille
-  Tulee online-live -lähetysenä

* Muutokset ovat mahdollisia. Tiedotamme niistä sähköpostitse ja Facebook-kanavamme kautta.
(1) Sunnuntain pyöräreenit järjestetään syyskuussa ulkona ryhmälänsä.

VALMENTAJAT - OHJATUT HARJOITUKSET

TriathlonSuomi

UINTI:

Keskiviikko: Teppo Malinen & Tiina Krusberg

Lauantai: Tiina Krusberg & Marika Takala

Sunnuntai aamu: Teppo Malinen & Sanni-Mari Kaarto

Sunnuntai ilta: Krista Terämaa

SPINNING

Tiistai: Taina Avo

Keskiviikko: Tatu Koistinen & Ida Sten

Torstai: Minna Koistinen & Juuso Manninen

Perjantai: Ida Sten & Heidi Nurminen

Sunnuntai: Mirka Vahtera & Elias Lehtonen

JUOKSU:

Tiistai: Merja Penttinen

Keskiviikko: Essi Tamminen & Veera Malmivaara

Perjantaiportaajat: Merja Penttinen & Essi Tamminen

Lauantain pitkis: Merja Penttinen

KEHONHUOLTO:

Maanantai: Noora Hyyrynen