

OHJATUT HARJOITUKSET 2022-2023

TriathlonSuomi

| | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|-------------|---|---|------------------------------------|----|--|---|--|
| Aamu | | | | | | 7:00 – 8:00 Uinti, aloittavat harrastajat (Leppävaara) 8:00 – 9:00 Uinti, aloittavat harrastajat (Leppävaara) 11:10 – 13:10 Spinning (Easyfit Tapiola) | 10.00 – 12.00 Pitkis/portaat** (joka toinen viikko Pirkkola / Länsi) |
| | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> Sopii kaikille</p> <p> Erityisesti uusille harrastajille</p> <p> Tulee online-live -lähetystenä</p> </div> | | | | | | |
| Ilta | 17.15 – 18.15 Uinti (Kilo, lisämaksu) | 17:30 – 18:30 ja 18:40 – 19:40 Spinning, aloittavat harrastajat (Easyfit Tapiola) | | | 17:30 – 19:00 Juoksu: tekniikka + juoksuvoima. Sopii myös treeniryhmälle! (Pirkkola / Stadion). | 18.15 – 19.45 Spinning (Unisport Kluuvi) | |
| | 18:00 – 19:00 Spinning, aloittavat harrastajat (Easyfit Tapiola) | 18:00 – 19:30 Juoksu: intervallit (Leppävaara/Stadion) | | | 17:30 – 19:00 Spinning (Easyfit Tapiola) | | 19:00 – 20:00 Uinti (Märsky, lisämaksu) |
| | 19:45 – 20:30 Kehonhuolto (Online) | | 20:40 -22:00 Uinti (Leppävaara) | | | | |
| | * Muutokset ovat mahdollisia. Lisäämme uinti- ja spinningtuntitarjontamme kysynnän mukaan. ** Syys-lokakuussa järjestetään joka toinen viikko pitkät portaat ja joka toinen viikko pitkis. | | | | | | |