

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) 12:10 – 14:10 Spinning (Easyfit Tapiola)	10.00 – 12.00 Pitkis /portaats** (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)
	20:15 – 21:00 Kehonhuolto (Online)		20:40 -22:00 Uinti (Leppävaara)				
	* Muutokset ovat mahdollisia. Lisäämme uinti- ja spinningtuntitarjontamme kysynnän mukaan. ** Syys-lokakuussa järjestetään joka toinen viikko pitkät portaats ja joka toinen viikko pitkis.						