

UUSIEN HARRASTAJIEN KESÄKURSSIN AIKATAULU

UUSIEN HARRASTAJIEN KESÄRYHMÄ					
Ajankohta 15.5.-8.7.2023			Päätyy Pace Triathloniin		
Päivä	Kello	Treeni	Kesto	Sijainti	Tarkennus
Torstai 18.5.	17:30	Juoksu	75	Pirkkola	Tervetuloa treeneihin + juoksuharjoitus
Lauantai 20.5.	8:00	Uinti, allas	60	Leppävaara	
Torstai 25.5.	17:30	Juoksu	75	Pirkkola	Juoksutreenit
Lauantai 27.5.	8:00	Uinti, allas	60	Leppävaara	
Maanantai 5.6.	18:00	Q&A call kisoista	60	Zoom	Esitellään triathlontapahtuma + keskustelua
Keskiviikko 7.6.	18:00	Juoksu	75	Pirkkola	Juoksutreenit
Lauantai 10.6	10:00	Maantiepyörä	90	Ilmoitetaan myöhemmin	Tutustutaan maantiepyöräilyyn
Keskiviikko 14.6.	18:00	Uinti, avovesi	60	Kuusijärvi	Avovesi tutuksi
Lauantai 17.6.	10:00	Triathlon 1 + purku	2h	Oittaa	15min + 40min + 15min + purku
Keskiviikko 21.6.	18:00	Juoksu	75	Pirkkola	Kisavauhteja
Keskiviikko 28.6.	18:00	Uinti, avovesi	60	Kuusijärvi	Avovesi tutuksi
Lauantai 1.7.	10:00	Triathlon	2h	Oittaa	20min + 40min + 20min
Keskiviikko 5.7.	18:00	Uinti, avovesi	60	Oittaa	Kisareitillä, Pace Triathlon
Lauantai 8.7.		Triathlon-tapahtuma		Oittaa	Pace Triathlon Espoo