



sportness®
TRAINING CENTER

24.4-26.4.2015 TAHKO SPA HOTEL

Triathlon -viikonloppu naisille

Tule virittämään triathlonkuntoasi tulevaa kesäkautta varten ja hakemaan ideoita triathlonharjoittelun monipuolisiin mahdollisuuksiin. Leirillä pääset treenaamaan yhdessä Staminaisten huippuporukan kanssa Sportness Training Centerin loistavissa puitteissa.

Perjantai 24.4.

- Klo 13-15 Saapuminen ja majoittuminen
- Klo 16.00 Leiri-info liikuntahallissa
- Klo 16.30 Pyörätreeni liikuntahallissa tai ulkona kelin mukaan
- Klo 18.00 Uintitreeni (ryhmä 1)
- Klo 19.00 Uintitreeni (ryhmä 2)
- Klo 20.00 Vapaavalintainen illallinen Tahko Spa (a la Carte)

Lauantai 25.4.

- Klo 7.00 Aamupala
- Klo 8.00 Valmistautuminen kisasimulaatioon
- Klo 9.00 Triathlon -kisasimulaatio (2 lähtöryhmää)
 - ✓ Uinti 750 m
 - ✓ Pyöräily 40 min (hallissa)
 - ✓ Juoksu 5 km (ulkona)
- Klo 12.00 Lepoa ja välipalaa
- Klo 15.00 Pyörätreeni hallissa/ulkona kelin mukaan
- Klo 17.00 Lihashuoltoa ja venyttely liikuntahallissa
- Klo 19.00 Tahko Spa Buffet illallinen ja illanvietto

Sunnuntai 26.4.

- Klo 8.00 Aamupala
- Klo 9:00 Lepo, pakkaaminen ja huoneen luovutus
- Klo 11.00 Pitkä rauhallinen juoksulenkki eri vauhtiryhmissä
- Klo 13.00 Kylpylä ja uinti
- Klo 15.00 Kohti kotia

Tahko
SpaHotel

Tavoite

Kehittää triathlonin lajitaitoja, valmentautua kestävyystreeneissä ja virkistäytyä hyvässä porukassa monipuolisissa urheilupuitteissa.

Taso

Aloittelijasta kokeneempaan triathlonistiin

Ylläpito

Tahko Spa Hotellin huoneistot
Kylpylä ja kuntosali
Puolihoito

FELT
bicycles

TRIATHLON
FINLAND

VG
VANAJANLINNA
GROUP



sportness®
TRAINING CENTER

24.4-26.4.2015 TAHKO SPA HOTEL

Leirin hinta

165 € / 2 vrk / hlö

Hinta sisältää leiriohjelman, majoituksen tasokkaissa huoneistoissa, kuntosalin, liikuntatilojen ja kylpylän vapaan käytön ohjelman ajan, 2 x aamiaisen noutopöydästä ja illallisen noutopöydästä lauantaina.

Kaikissa huoneistoissa on erilliset 2 henkilön makuuhuoneet omalla suihkulla ja saniteettitiloilla. Lisäksi huoneistoissa on avokeittiö-olohuonetila, sauna, parveke, vaatteiden kuivausmahdollisuus, pesukone, TV ja wlan

Leirillä mukana Sportness Training Centerin yhteistyökumppani Huntteri Oy, joka tarjoaa mahdollisuuden tutustua kauden 2015 Felt –pyörämallistoihin, Felt-promopiste ja testiajomahdollisuus Tahko Span liikuntahallissa.

Käytettävissä yhteisessä treenitilassa liikuntahallissa myös Wattbiket, hiihtoergometrit ja juoksumatto.

Leirille mahtuu max 32 osallistujaa. Paikkoja on jäljellä rajoitetusti, joten varaa paikkasi pian!

Tahko
SpaHotel

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Stamina Triathlon Club

Sari Puumala
040 520 7736
sari.puumala@creamentors.fi

Tutustu lisää:

Tahko Spa Hotel
www.tahkospa.fi

Sportness
www.sportness.fi

FELT
bicycles


TRIATHLON
FINLAND


VANAJANLINNA
GROUP