

Haastesarjassa kerätään talvella 2025 aktiivisuuspisteitä, joita saa kuukausittain neljästä (4) taitohaasteesta ja yhdestä (1) tehohaasteesta! Yhteensä pisteitä on jaossa 35 koko harjoituskauden ajalta.

Jokaisella kuukaudella on oma teemansa, jonka ympärille taito- ja tehohaasteet on rakennettu. Ilmoitetut matkat ovat taitohaasteissa viitteellisiä ja taitohaasteet voi suorittaa osana muita harjoituksia esimerkiksi marraskuun juoksun taitoharjoitteet voi hyvin sisällyttää juoksuharjoitukseen, vaikka alku- tai loppuverryttelyyn.

Tehoharjoitteista kellotetaan loppuaika, mutta ne ovat osallistujille omaksi tiedoksi.

Kauden päätteeksi aktiivisimmat osallistujat palkitaan!

Ohjeet osallistumiseen:

1. Kuukauden haastetta on mahdollisuus suorittaa ilmoitetun kalenterikuukauden ajan. Seurat organisoivat treenit seuran lapsille ja nuorille omalla paikkakunnalla. Haastesarjaan voi osallistua myös ilman seuraan.
2. Haastesarjaan voi haastaa osallistujia myös lajin ulkopuolelta. Seurat voivat haastaa muiden lajien seuroja osallistumaan.
3. Seurat ilmoittavat pisteet kootusti kuukausittain tai henkilökohtaisesti, jos haastetta suorittaa ilman seuraa.
4. Jakamalla fiiliksiä haastesarjan suorittamisesta someen ja täämällä @suomentriathlonliitto voimme jakaa julkaisuja ja tarinoita liiton somekanavissa.
5. Pitäkää hauskaa ja haastakaa itseänne uusien taitojen kanssa!

MARRASKUU: Marraskuussa harjoitellaan juoksuharjoittelun taitoja:

Taitohaasteina: - Takaperin juoksu 50m - Polvennostokävely --> muuta kävely polvennostojuoksuksi 50m - Juoksu kädet ylhäällä 50m - Neljän eri vauhdin/pacen harjoitus: voidaan toteuttaa esimerkiksi kartioiden avulla.

Aseta kartiot sopivalle etäisyydelle toisistaan ja aloita x määrästä askelia, jotka tulee mahduttaa kartioiden väliin. Seuraaville kierroksille joko vähennä tai lisää askelten määrää.