



TRIATHLONKOULU

Infotilaisuus 1.3.2017

Oulun Eden klo 17:30

Oulu Triathlon & Cycling ry hakee osallistujia maaliskuusta heinäkuuhun kestävään triathlonkouluun. Koulu on tarkoitettu kaikille triathlonista kiinnostuneille.

Harjoitukset alkavat 15.3.2017

- **15.3.2017** Harjoittelun perusteet + treenit 17:00 – 19:30 Raatti (Maija Oravamäki)
- **Keskiviikkoisin** 18:00 – 19:00 Pyöräilytekniikka (Raksila + Sanginjoentie)
- **Lauantaisin** 17:00 – 18:30 Uintitekniikka (Raksila)
- **Sunnuntaisin** 14:00 – 15:30 Juoksutekniikka (Raksila + Raatti)

Harjoituksien sisältö voi vaihdella ja mukana on myös lisäharjoituksia kuten spinning ja Juoksuliikkeen toimintaa.

Koulun alussa myös mahdollisuus sykealueiden määrittämiseen sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laatimiseen pientä lisämaksua vastaan.

ILMOITTAUTUMISET Pekka Turunen, opekka.turunen@gmail.com

0400-682646, **24.2.2017** mennessä. Kysy lisätietoja Pekalta!

Jos et vielä ole OTC seuran jäsen, niin liittymisen voit tehdä seuran sivuilta:

<http://otc.sporttisaitti.com/jaseneksi>

Valmennus

Maija Oravamäki

yhdessä OTC:n ja Oulun
Uinnin kanssa

Koulun hinta jäsenille

30€/kk

*Muille 60€/kk

Tarjous: Pyöräily+
Triathlon -lehden
vuosikerta -50%
osallistujille

19€



Oulu Triathlon & Cycling ei vastaa osallistujille tai kalustolle mahdollisesti tapahtuvista vahingoista. Jokaisen osallistujan tulee huolehtia omasta vakuutusturvasta.