

## Triathlonkoulu 2017 (15.3.2017 – 12.7.2017)

### 1. Kestävyysharjoittelun perusteet (15.3.2017)

(Raatti neuvottelutila + treenit 17:00 – 19:30 juoksuvarustus ulos, Maija Oravamäki)

### 2. Harjoitukset

Harjoitukset		
<b>Keskiviikkoisin</b>	18:00 – 19:30	Vauhtitreeni Juoksuliikkeen kanssa (Raatti)
	19.4 alkaen	Pyöräilytekniikka (Sanginjoentie)
<b>Lauantaisin</b>	9:00 – 10:00 tai 17:30 – 18:30	Uintitekniikka (Raksila)
<b>Sunnuntaisin</b>	15:00 – 16:00	Juoksutekniikka (Raatti)
	16:00 – 17:00	Kevyt lenkki Juoksuliikkeen kanssa (Raatti)
<b>Triathlonleiri 25.3.2017</b>	8:00 – 14:00	Tribase + OTC ry (Raksila)

Harjoitusten ajat, osallistujat ja sisältö löytyvät Nimenhuudosta.  
Koulun yhteydenpito alun jälkeen WhatsApp.

Kesäkuussa uudet harjoitusajat

### 3. Valmennus

<b>Juoksu+Triathlon</b>	Maija Oravamäki + Panu Lieto
<b>Pyöräily</b>	OTC ry Kimmo Ovaska + muut
<b>Uinti</b>	Oulun uinti ry + Panu Lieto

Kuukausimaksu 30 euroa jäsenet, 60 euroa ei jäsenet. (OTC laskuttaa)  
(Maksu sisältää luennot ja ohjattuja treenejä n. 60 kpl)

Vapaaehtoiset tapahtumat ja palvelut

- Vappu Triathlon 1.5. toteutetaan tri-koulun kanssa, jos riittävästi halukkaita?
- Hailuoto Triathlon 2.7. toteutetaan tri-koulun kanssa, jos riittävästi halukkaita?
- Virpiniemi Triathlon 30.7.2017(sprintti tai perusmatka) Finntriathlonin tapahtuma Levi tai Tahko

#### Kynnyssykkeiden mittaukset halukkaille

Raakamaksimitesti + laktaattimittaukset (50 + 25 euroa 3 hengen ryhmät Ma ja Ke 18:00 asti, omatoimiset yhteydenotot (Mediaterapia hannu.kaikkonen@rokua.com, Hallituskatu 36 A, 6 krs.)

#### Muita tietoja

Harjoitusohjelma 20 euroa ([mikko.merahaara@gmail.com](mailto:mikko.merahaara@gmail.com) maksetaan OTC:n tilille)

Pyörä Suvalassa pidetään pyöräilta maaliskuu-huhtikuun vaihteessa.

OTC ry ei vakuuta eikä vastaa osallistujille tai kalustolle mahdollisesti tapahtuvista vahingoista. Jokaisen osallistujan tulee huolehtia omasta vakuutusturvasta.

#### Yhteystiedot

Huolet ja kysymykset:  
[opekka.turunen@gmail.com](mailto:opekka.turunen@gmail.com)  
0400-682646