

Turun Urheiluliiton triathlonjaoston aikuisten valmennusryhmät, valmennetut uinnit ja kurssit syksyllä 2023

Aikuisten valmennusryhmät

SM-ryhmä

Kuvaus: SM-ryhmä on tarkoitettu niille seuramme urheilijoille, joiden tavoitteet ovat kilpailla avoimen sarjan SM-kilpailuissa ja joilta on jo näyttöjä Elite-sarjoista tai sitä vastaavasta harjoitteluun sitoutumisesta ja kilpailullisesta tasosta. Ryhmään kutsutaan tulosten perusteella, mutta voit myös hakea ryhmään lähettämällä vapaamuotoisen hakemuksen seuran valmennustiimin käsiteltäväksi osoitteeseen riia.ojalainen@triathlon.fi. Ryhmä harjoittelee osittain yhdessä seuran muiden ryhmien sekä urheilijan tason niin mahdollistaessa myös urheiluakatemian kanssa.

Harjoitukset: erillisen aikataulun mukaan

Hinta: 400€ /syyskausi

AG-kilparyhmä

Kuvaus: AG-kilparyhmä soveltuu tavoitteellisesti triathlonia harjoitteleville ikäsarjaurheilijoille ilman yläikärajaa. Ryhmä hyödyntää seuran uintitarjontaa, mutta mukaan voit tulla myös pelkkiin juoksu- tai pyöräharjoituksiin. Ryhmän harjoitusten sisältö noudattaa Otto Loukkalahden ja Mika Luodon yhdessä työstämää kausisuunnitelmaa, jossa on huomioita eri harjoitusalueiden ja lajikohtaisten kuormitusjaksojen vaihtelu sekä tarjolla olevat kilpailut. Myös seuran uintivuorojen sisältö on kytketty samaan vuosikelloon.

Ohjatut harjoitukset

Torstai klo 18.00-19.30 pyöräily (vaihtuva paikka)

Perjantai klo 18.00-19.15 Juoksutekniikka+nopeus / alkusyksystä yhdistelmä Velodromilla

Seuran uinnit

Maanantai klo 20.15-21.30 uinti, Impivaaran uimahalli

Keskiviikko klo 20.30-21.30 uinti, Impivaaran uimahalli

Lauantai klo 8.00-10.00 uinti, Petreliuksen uimahalli

Lisäksi ryhmän viikko-ohjelmaan kuuluu ja rytmityksessä huomioidaan Turku Juoksee -harjoitus (tiistaisin klo 18.00-19.00 Kupittaalla)

Hinnat

All inclusive: 520€/ syyskausi kaikki uinnit (ma+ke+la) + juoksut + pyöräilyt + ryhmätason harjoitusohjelman

Pyörät ja juoksut ja ryhmätason ohjelma: 320€

Pyörät ja juoksut: 280€

Ohjelmarunko päämatkan mukaan + tilannekatsaus noin 2 kk välein: 200€

AG-kilparyhmään ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/5986722>

Harrasteryhmä

Kuvaus: Harrasteryhmä soveltuu kaikille triathlonuraa vasta aloitteleville aikuisille tai muuten vain monipuolisesta kuntoilusta kiinnostuneille ikään ja harjoitustaustaan katsomatta.

Harrasteryhmässä pyritään kehittämään lajitaitoja ja kestävyyskuntoa niin uinnin, juoksun kuin pyöräilynkin saralla, eikä ryhmään mukaan lähteminen vaadi kalliita varusteita.

Polkupyörä on hyvä olla, mutta sen ei tarvitse olla kilpapyörä.

Harjoitukset

Tiistai klo 17.30-19.00 Juoksu, Kupittaa

Perjantai klo 18.00-19.15 Pyörä-juoksu yhdistelmä Velodrom/ Juoksu+voima

Uintivaihtoehdot

Ma klo 20:15-21.30 Impivaara

Ke klo 20.30-21.30 Impivaara

La klo 8.00-10.00 Petrelius

Hinnat

tiistain ja perjantain harjoitukset: 270€/ syyskausi

tiistain, perjantain harjoitukset ja yksi vakiointivuoro: 370€/ syyskausi

Harrasteryhmään ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/5986721>

Valmennetut uinnit ja kuivaharjoitukset

Seurallamme on viikossa kolme valmennettua uintiharjoitusta, joihin kaikki voivat uintivauhtiin katsomatta osallistua. Harjoituksissa on käytettävissä useita ratoja, joille voidaan uintivauhtien mukaan jakautua. Kaikki harjoitukset ovat vapaauintipainotteisia, mutta niiden sisältö ja kuormittavuus vaihtelee. Maanantain uinnin yhteydessä on vaihteleva määrä lyhyitä tehollisia vetoja, keskiviikon vuorolla pääpaino on tekniikassa ja lauantaina kestävyyskehittämässä. Uintien jaksotus noudattaa seuran yhteistä vuosikelloa, jossa on huomioitu myös muut seuran harjoitukset.

Ma klo 20:15-21.30 Impivaara

Ke klo 20.30-21.30 Impivaara

La klo 8.00-10.00 Petrelius

Uutuutena arki-iltojen uintien yhteyteen tulee ainakin syys-lokakuun ajaksi 30 minuutin ohjattu kuivaharjoitus, joka pidetään Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Kuivaharjoitus on suunniteltu uintiohjelmaksi tukeva.

Ma klo 19.30-20.00 (keskivartalopainotteinen kuivaharjoitus)

ke klo 19.45-20.15 (liikkuvuus- ja tukilihaspainotteinen kuivaharjoitus)

Kaikki uinnit: 270€

lauantain uinti: 130€

maanantain uinti 110€

keskiviikon uinti 110€

Kuivaharjoitukset ennen uintia: 50€/16 kertaa (4.9.-25.10.)

Uinteihin ilmoittautuminen:

https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/5982160?group_id=2452

Lisäksi uintikurssien puolella on valmennettuja harjoituksia niin mastersuinnista (kaikki neljä uintilajia, to + su) kuin uintitekniikastakin kiinnostuneille (su).

Kurssit

Triathlonin starttikurssi uusille harrastajille

179 e / 18-25-vuotiaat opiskelijat 125 e (3.-24.9.)

Starttikurssin lisätiedot ja ilmoittautuminen:

https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/5982140?group_id=24524

Mastersuintikurssi

(Entinen "monipuolinen harrasteuintikurssi")

torstaisin klo 20.00-21.30 8 kertaa Impivaaran uimahallissa (7.9.-26.10.) (12 paikkaa)

sunnuntaisin klo 19.00-20.00 8 kertaa Impivaaran uimahallissa (3.9.-22.10.) (20 paikkaa)

Tavoitteena mahdollistaa osallistuminen uintikilpailuihin Masters-sarjoissa (yli 20-vuotiaat, ikäsarjat 5 vuoden välein)

Hinnat:

to tai su: jäsenet 95€, ei-jäsenille 110€

to+su: jäsenille 160€, ei-jäsenille 190€

Mastersuintikurssin ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6000201>

Aikuisten vapaauintin tekniikkakurssi

sunnuntaisin klo 18.00-18.55 Impivaaran uimahallissa (10.9.-29.10.2023 / 8 kertaa)

Jäsenet: 95 e / ei-jäsen 110 e

Vapaauintin tekniikkakurssi on suunnattu vapaauintin alkeet jo osaaville. Kurssin aikana käymme yksityiskohtaisesti läpi potkujen ja käsivetojen liikeradat ja uinnin rytmityksen.

Kurssin vastuuvetäjänä toimii yli 20 vuoden uintivalmennuskokemuksella uinnin

ammattivalmentaja Aija Hakala.

Vapaauintikurssin ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6008720>

Aikuisten alkeistekniikkakurssi (pienryhmä)

sunnuntaisin klo 17.00-17.55 Impivaaran uimahallissa (10.9.-29.10.2023 / 8 kertaa)

Jäsenet: 100 e / ei-jäsen 120 e

Aikuisten alkeistekniikkakurssilla tutustutaan vapaa-, selkä- ja rintauinnin perustekniikoihin.

Lähtötasoksi riittää noin 100 metrin perusuimataito. Kurssi toteutetaan pienryhmänä (6-10 osallistujaa) riittävän yksilöllisen ohjauksen varmistamiseksi.

Kurssihinta: jäsenet 100 e / ei-jäsenet 120 e.

Alkeistekniikkakurssin ilmoittautuminen:

<https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6008730>