

Turun Urheiluliiton triathlonjaoston aikuisten valmennustarjonta ja kurssit keväällä 2024

[Yhteiset viikkoharjoitukset \(uinti, pyörä, juoksu ja jumpat\)](#)

[SM-ryhmä](#)

[AG-kilparyhmä](#)

[Mastersuintiryhmä](#)

[Kurssit](#)

[Sunnuntain omatoimivuoro](#)

[Vuosikello, testit ja yhteiset harjoitukset](#)

Kevään harjoitustarjonta

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
					8.00-10.00 Uinti Petrelius	7.30-9.00 omatoimi uinti Impivaara*
	17.30-18.45 Juoksu Kupittaa	18.00-19.30 Turku Juoksee**	18.00-19.30 Pyöräharjoitus Etänä/ Velodrom	18.00-19.15 Juoksuharjoitus Kupittaa halli		17.00-19.00 Uintikurssit
19.30-20.00 Jumppa Liikkasali		19.45-20.15 Jumppa liikkasali	20.15-21.30 Masters			19.00-20.00 Masters Impivaara
20.15-21.30 Uinti, Impivaara 25m		20.30-21.30 Uinti, Impivaara 25m	Impivaara, 25m			

* jaostomaksulla

** maksuton kaikille turkulaisille avoin

Lisätietoja ja kysymykset tarjonnasta: triathlon@turunurheiluliitto.fi

Ilmoittautuminen uudeksi jäseneksi: <https://turunurheiluliitto.fi/triathlon/jaseneksi>

Yhteiset viikkoharjoitukset (uinti, pyörä, juoksu ja jumpat)

Seurallamme on tarjolla viikossa 8 valmennettua harjoitusta, joihin kaikki voivat vauhtiin ja tasoon katsomatta osallistua. Harjoituksista saa jokainen valita itselleen sopivat harjoitusvuorot. Kaikkien yhteisten harjoitusten jaksotus noudattaa seuran yhteistä vuosikelloa.

Uintiharjoituksissa 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 kestävyyskehittämisessä.

Pyöräharjoitukset järjestetään etänä tai Velodromilla, joten niihinkin voi jokainen osallistua kaikki vauhdista ja tasosta riippumatta. Velodromille siirryttäessä käydään yhteisesti Velodromin pelisäännöt läpi.

Perjantain juoksuharjoituksissa alkulenkki pyritään järjestämään muutamassa tasoryhmässä. Loppuharjoitus eli juoksutekniikka ja lihaskunto tehdään yhdessä Kupittaaan hallissa. Hallissa on paljon tilaa, joten tekniikkaharjoitukset ja lihaskuntoharjoitukset jokainen voi tehdä oman tason mukaan. Tiistain juoksu on tarkoitettu matalan kynnyksen juoksuksi. Käymme läpi aluksi tekniikkaa ja lopuksi juoksu on tarkoitus juosta hieman kovempi tehoisia vetoja, jokainen omaan tahtiin. Jo enemmän juosseet voivat osallistua Turku Juoksee harjoituksiin.

Arki-iltojen uintien yhteydessä on 30 minuutin ohjattu kuivaharjoitus, joka pidetään Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Kuivaharjoitus on suunniteltu uintiohjelmaksi tukevaksi. Maanantain kuivaharjoitus on keskivartalopainotteinen ja keskiviikon liikkuvuus- ja tukilihaspainotteinen.

Hinnat

Kaikki yhteiset harjoitukset: 490€

Kaikki uinnit ja jumpat: 330€

Kaikki uinnit: 280€

Kaikki pyörät ja juoksut: 260€

Jumpat: 60€ (yksi jumppa) tai 110€ (molemmat)

Lauantain uinti: 125€

1 harjoitusvuoro (Maanantain tai keskiviikon uinti, tiistain tai perjantain juoksu tai torstain pyörä): 115€

2 harjoitusvuoroa 240€ (toinen harjoitus on lauantain uinti) tai 230€

Korkeintaan 25-vuotiaat opiskelijat saavat -30% alennuksen kaikista valmennusmaksuista.

Ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6565487>

Harjoitusvuoro toteutetaan, mikäli siihen on vähintään 10 ilmoittautumista. Yksittäinen harjoitus toteutetaan, mikäli siihen on ilmoittautunut vähintään 3 osallistujaa. Pidätämme oikeudet tehdä tarvittavia muutoksia.

Harjoituksiin pystyy edelleen osallistumaan myös 10-kortilla. Hinta 99€.

Aika	Laji	Paikka	Teema
Ma 19.30-20.00	Jumppa	Impivaaran liikkasali	Keskivartalo
Ma 20.15-21.30	Uinti	Impivaaran uimahalli (25m)	PK ja nopeus
Ti 17.30-18.45	Juoksu	Kupittaaan puisto	Matalan kynnyksen VK/MK-

			juoksu
Ti 18.00-19.30	Turku Juoksee**	Lähtö Kupittaaan	https://www.facebook.com/turkujuoksee/?locale=fi_FI
Ke 19.45-20.15	Jumppa	Impivaaran liikkasali	Tukilihakset ja liikkuvuus
Ke 20.30-21.30	Uinti	Impivaaran uimahalli (25m)	PK ja tekniikka
To 18.00-19.30	Pyörä	etänä/ Velodrom	Reippaampi pyöräharjoitus
Pe 18.00-19.15	Juoksu	Kupittaa	30min PK+ juoksutekniikka ja lihaskunto
La 8.00-10.00	Uinti	Petrelitus	VK tai MK uinti
Su 7.30-9.00	Omatoimiuinti*	Impivaara 50m	

SM-ryhmä

Syksyllä aloittanut SM-ryhmä jatkaa myös ensi keväänä. 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 triathlon@turunurheiluliitto.fi. Ryhmä harjoittelee osittain yhdessä seuran muiden ryhmien sekä urheilijan tason niin mahdollistaessa myös urheiluakatemian kanssa.

Harjoitukset: erillisen aikataulun mukaan

Hinta:

Kaikki treenit 400€ /kevätkausi

Korkeintaan 3 treenivuoroa viikossa: 300€/kevätkausi

AG-kilparyhmä

AG-kilparyhmä soveltuu tavoitteellisesti triathlonia harjoitteleville ikäsarjaurheilijoille ilman yläikärajaa. Ryhmä hyödyntää seuran yhteistreenien harjoitustarjontaa. Mukaan voi myös tulla pelkkään ohjelmaan. Ryhmän harjoitusten sisältö noudattaa kausisuunnitelmaa, jossa on huomioita eri harjoitusalueiden ja lajikohtaisten kuormitusjaksojen vaihtelu sekä tarjolla olevat kilpailut. Myös seuran yhteisten harjoitusten sisältö on kytketty samaan vuosikelloon. Lisäksi ryhmälle järjestetään yhteisten viikkotreenien lisäksi satunnaisesti omia harjoituksia ja testejä.

Valmentaja: Veikka Sarén

AG+ Kaikki yhteiset harjoitukset: 520€

AG+ yhteiset juoksut ja pyörät: 320€

AG+ yhteiset uinnit: 340€

AG: 50€/kk

Ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6565844>

Mastersuintiryhmä

Mastersuintiryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa ohjatusti Impivaaran uimahallilla. Harjoituksissa käydään läpi kaikkien lajien tekniikkaa, käännöksiä ja startteja sekä harjoitellaan monipuolisesti eri vauhtialueilla. Ryhmän tarkoituksena on mahdollistaa osallistuminen uintikilpailuihin Masters-sarjoissa (25-vuotiaat ja vanhemmat, ikäsarjat 5 vuoden välein), mutta ryhmään ovat tervetulleita myös nuoremmat uintikilpailuista kiinnostuneet aikuiset. Harjoitusten sujuvuuden takaamiseksi kaikkien neljän uintilajin perusteiden tulisi olla jokseenkin tuttuja.

torstaisin klo 20.15-21.30 (mahdollisuus verryttelyyn 20.00 alkaen)

sunnuntaisin klo 19.00-20.00 (mahdollisuus verryttelyyn 18.45 alkaen)

Hinnat

Torstai tai sunnuntai: 160€ /kevätkausi

Torstai ja sunnuntai: 300€ /kevätkausi

Ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6565295>

Kurssit

Turun Urheiluliiton triathlonjaosto järjestää taas keväällä 2024 uinnin tekniikkakursseja. Ensimmäiset kurssit alkavat 14.1.2024. Kurssien kuvaukset ja linkit ilmoittautumisiin löytyvät alta. Toinen kurssiperiodi alkaa 17.3.2024. Tämän tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset julkaistaan myöhemmin. Triathlonin starttikurssi järjestetään kevään lopussa.

Vapaauintin perustekniikkakurssi (pienryhmä)

Kurssilla harjoitellaan vapaauintitekniikkaa aivan alkeista lähtien. Kurssille otetaan maksimissaan 10 osallistujaa riittävän yksilöllisen ohjaamisen takaamiseksi. Kurssin aikana tulevat tutuksi vapaauintin hengitystekniikka, potkut, käsivedot ja näiden yhdistäminen.

Sunnuntaisin 14.1.-10.3.2024 Impivaaran uimahallin 25 metrin altaalla klo 17.00-17.55

9 kertaa jäsenet 115€ / ei-jäsen 130 €

Ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6541549>

Uinnin perustekniikkakurssi (pienryhmä)

Kurssilla harjoitellaan vapaauintin, selkäuintin ja rintauinnin tekniikkaa aivan alkeista lähtien. Kurssille otetaan maksimissaan 10 osallistujaa riittävän yksilöllisen ohjaamisen

takaamiseksi. Kurssin aikana tulevat tutuksi hengitystekniikka, potkut, käsivedot ja näiden yhdistäminen.

Sunnuntaisin 14.1.-10.3.2024 Impivaaran uimahallin 25 metrin altaalla klo 17.30-18.25.

9 kertaa jäsenet 115 € / ei-jäsen 130 €

Ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6541224>

Vapaauintin jatkokurssi

Kurssilla perehdytään tarkemmin vapaauintin tekniikkaan. Lähtötasoksi riittää, että tuntee vapaauintin perusteet. Kurssi sopii myös triathlonharrastajille syventäväksi tekniikkatunniksi.

Sunnuntaisin 14.1.-10.3.2024 Impivaaran uimahallin 25 metrin altaalla klo 18.00-18.55.

9 kertaa jäsenet 95 € / ei-jäsen 110 €

Ilmoittautuminen: <https://turunurheiluliitto.myclub.fi/flow/courses/6541604>

Sunnuntain omatoimivuoro

Sunnuntain omatoimivuorot jatkuvat taas 14.1.2024 Impivaarassa 50 metrin altaassa klo 7.30-9.00. Ilmoittauduthan myös sunnuntain omatoimivuoroille MyClubissa. Käyttämättömistä vuoroista halli perii kolminkertaisen maksun. Lisäksi mikäli paikalle olisi tulossa vain yksi ei halliin välttämättä päästetä uimaan. Tämän vuoksi toivomme, että myös sunnuntain omatoimivuorolle ilmoittaudutaan. Näin myös saamme tiedon vuoron käyttöasteesta ja pystymme varmistamaan, että vuoro pysyy käytössä myös jatkossa.

Vuosikello, testit ja yhteiset harjoitukset

Taulukosta näkee yhteisten viikoittaisten harjoitusten teemat ja vauhtipainotukset. Lisäksi taulukkoon on lisätty jo tiedossa olevat testit ja kilpailut. Taulukkoon tulee päivittymään myös yhteiset treenikisat ja kaikille avoimet yhteiset harjoitukset. Nämä päivitetään myös verkkosivuille ja someen.

Testijuoksuista lisää tietoa: <https://varsyjuoksee.blogspot.com/>

VKO	Teema/painotus	Testit/ yhteiset treenit	Kilpailut
VKO 1 (1.-7.1.)	peruskestävyys		
VKO 2 (8.-14.1.)	peruskestävyys		
VKO 3 (15.-21.1.)	peruskestävyys	20.1. Testijuoksu 5/10km	20.1. Nuorten treenikisa (400m+3000m)/ Ulpukka-uinnit Raisio
VKO 4 (22.-28.1.)	peruskestävyys	27.1. Uintitesti	
VKO 5 (29.1.-4.2.)	peruskestävyys- ja vauhtikestävyys	3.2. tai 4.2. Talvutriathlon	
VKO 6 (5.-11.2.)	peruskestävyys- ja vauhtikestävyys	10.2. Testijuoksu 5/10km	10.2. Viking Line uinnit
VKO 7 (12.-18.2.)	peruskestävyys- ja vauhtikestävyys		
VKO 8 (19.-25.2.)	peruskestävyys- ja vauhtikestävyys		
VKO 9 (26.2.-3.3.)	vauhtikestävyys/kynnyspainotus		2.3. Kevätuinnit Salo
VKO 10 (4.-10.3.)	vauhtikestävyys/kynnyspainotus		
VKO 11 (11.-17.3.)	vauhtikestävyys/kynnyspainotus	16.3. Testijuoksu 5/10km	16.3. Turku Super Games-uinnit
VKO 12 (18.-24.3.)	vauhtikestävyys/kynnyspainotus	23.3. Uintitesti	23.3. Aquaction-uinnit, Raisio / Mastersmestaruusuinnit Salo 22.-24.3.
VKO 13 (25.-31.3.)	maksimikestävyys & hapenotto		
VKO 14 (1.-7.4.)	maksimikestävyys & hapenotto		
VKO 15 (8.-14.4.)	maksimikestävyys & hapenotto		
VKO 16 (15.-21.4.)	maksimikestävyys & hapenotto	leiri Mallorcalla 17.-26.4.2024	20.4. Turku Junior Games uinnit
VKO 17 (22.-28.4.)	maksimikestävyys & hapenotto	leiri Mallorcalla 17.-26.4.2024	
VKO 18 (29.4.-5.5.)	kilpailuihin valmistava kausi	1.5. Vappuajo Paimioon+ portaat	
VKO 19 (6.-12.5.)	kilpailuihin valmistava kausi	/11.5. uintitesti	9.5. Hela uinnit
VKO 20 (13.-19.5.)	kilpailuihin valmistava kausi		18.5. SM-Duathlon
VKO 21 (20.-26.5.)	kilpailuihin valmistava kausi	25.5. Minitriathlon/ yhdistelmä pihalla	
VKO 22 (27.5.-2.6.)	kilpailuihin valmistava kausi		
VKO 23 (3.-9.6.)	kilpailuihin valmistava kausi	3.6. Aovesiuintikisa	8.-9.6. SM-supersprintti ja joukkueviesti ja Suomen Cup
VKO 24 (10.-16.6.)	kilpailuihin valmistava kausi		
VKO 25 (17.-23.6.)	kilpailuihin valmistava kausi	18.6. Juhannustriathlon	21.6. Suomen Cup Vuokatti
VKO 26 (24.-30.6.)	kilpailuihin valmistava kausi		27.-30.6. SM-uinnit
VKO 27 (1.-7.7.)	kilpailuihin valmistava kausi		6.7. SM-Sprintti
VKO 28 (8.-14.7.)	kilpailuihin valmistava kausi		12.-13.7. SM-perusmatka
VKO 29 (15.-21.7.)	kilpailuihin valmistava kausi		
VKO 30 (22.-28.7.)	kilpailuihin valmistava kausi		28.7. SM-puolimatka/ 27.-28.7. Suomen Cup Turku
VKO 31 (29.7.-4.8.)	kilpailuihin valmistava kausi		3.-4.8. Aovesiuintin SM
VKO 32 (5.-11.8.)	kilpailuihin valmistava kausi		10.8. Suomen Cup Vierumäki

