

Vårplanering triathlonbarn Julita Triathlon 2016

Vid pass som innehåller simning gäller simkunnighet 50 meter på djupt vatten alternativt en vuxen med i vattnet.

Mars:

Lördag 5/3: inneträning Julita gympahall kl. 10- ca 11.15. Utrustning: inneträningskläder, skor + cykelhjälm (ej cykel)

Onsdag 23/3: simning Duveholmshallen kl. 17-18. Utrustning: badkläder.

Onsdag: 30/3: simning Duveholmshallen kl. 17-18. Utrustning: badkläder, liten handduk, strumpor och rena gympa/löparskor

April:

Fredag 8/4: utomhusträning Stalls Backe kl. 17.30- ca 18.45. Utrustning: kläder efter väder, cykel och hjälm. Vi ska springa och cykla (se dokument om säkerhet gällande cykel och hjälm).

Fredag 22/4: se 8/4, samma tid, samma utrustning

Maj:

Onsdag 4/5: Simning Duveholmshallen kl. 17-18. Utrustning: badkläder.

Fredag 13/5: Träning av alla tre grenar, Djulö kl. 17.30- ca 18.45. Modiga tar med badkläder och varma kläder att ta på efteråt. Vi springer och cyklar så utrustning för det, i slutet av passet provar vi vattnet (de som vill) för att känna på, det kan vara kallt på kommande tävlingar.

Fredag-söndag 20-22/5: **Tri4fun-läger i Väsby**. 7-15 år, förra året var kravet simkunnighet 25 meter. Det var superkul förra året och kraftigt subventionerad avgift, 400 kr/barn och då ingick två hotellnätter, all träning och alla måltider. En medföljande förälder har också reducerad avgift. Jag kommer att vara med som ledare och August kommer att gå. Anmäl intresse till mig så meddelar jag er när anmälan öppnar.

Söndag 29/5: **Tävling, Hallsta Triathlon**. Barn upp till 8 år simmar 50 meter, cyklar 2,5 km och springer 500 meter. 9-11 och 12-13 år 150 meter simning samt dubbla distanserna cykel och löp. Finns intresse att åka följer jag med som coach. Man anmäler sig själv, men berätta gärna för mig om intresse finns att delta och om ni behöver hjälp med anmälan.

Juni:

Tisdag 7/6: Träning av alla tre grenar Djulö kl 18- ca 19.15. Utrustning: kläder för löpning, cykel och simning. Handduk, cykel och hjälm.

19/6: **Tävling, Uppsala Triathlon**. Ej fastställt distanser, förmodligen samma eller något kortare än Hallsta. Vi kör samma rutin som Hallsta: informera mig om intresse finns osv.

Vecka 25: någon form av dagläger om intresse finns.