

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: TRI Trening nivå 1
Sted: Sogn bad
Arrangør: Oslo IL Svømming
Kurstype:
Dato: 04.01.2017 - 21.06.2017

Hovedinstruktør: Stefan Mintsev

Bassengnavn: Sogn bad
Adresse: Sognsveien 80
Sted: 0855 OSLO

Kontaktperson: Triatlonansvarlig
Mobil: 97573793
Epost: tri@oi-svømming.no

Kurspris: 3000,00

Info:

TRI Trening nivå 1 passer for deg som er ny til triatlon eller akkurat har begynt med idretten. Hovedmålet med treningsgruppen er å forberede og forbedre teknikk til å kunne gjennomføre en sprint distanse på 750 m svømming, 20 km sykling og 5 km løp, samt å bli komfortabel med open water svømming. Det er 6 plasser på treningsgruppen. Krav til deltakere:- Må ha fylt minst 16 år- Kunne svømme 400 meter sprint distanse- Ha egen sykkel til disposisjon, kunne sykle 10 km og løpe 2,5 km Tider og varighet: Treningsgruppen har følgende treningstider i bassenget: Onsdager 06:45-07:45 Fredager 20:30-21:30- 1 program sykkel per uke er en del av treningen, men gjennomføres på egenhånd- 1 program løping per uke er en del av treningen, men gjennomføres på egenhånd Gruppen blir informert av trener for tidspunkter for teknikktraining for løp og sykkel. Pris: Treningsgruppen koster 3000 kr pr. semester.

Kursdatoer:

Onsdag 04 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 04 januar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 11 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 11 januar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 18 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 18 januar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 25 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 25 januar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 01 februar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 01 februar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 08 februar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 08 februar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 15 februar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 15 februar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 01 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 01 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 08 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 08 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 15 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 15 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 22 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 22 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 29 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 29 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 05 april 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 05 april 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 12 april 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 12 april 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 19 april 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 19 april 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 26 april 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad

Onsdag 26 april 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 03 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 03 mai 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 10 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 10 mai 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 24 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 24 mai 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 31 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 31 mai 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 07 juni 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 07 juni 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 14 juni 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 14 juni 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Onsdag 21 juni 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 21 juni 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad