

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: TRI Trening nivå 2
Sted: Sogn bad
Arrangør: Oslo IL Svømming
Kurstype:
Dato: 03.01.2017 - 16.06.2017

Hovedinstruktør: Stefan Mintsev

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

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

Kurspris: 3500,00

Info:

TRI trening nivå 2 passer for deg som allerede har en del erfaring med Triatlon, og ønsker å jobbe mot lengre distanser. Hovedmålet med treningsgruppen er å forbedre teknikk for svømming, sykkel og løp, slik at man kan gjennomføre en olympisk distanse på 1500m svømming, 40km sykling, og 10km løp. Det er 6 plasser på treningsgruppen. Krav til deltakere:- Må ha fylt minst 18 år- Helst gjennomført TRI Trening nivå 1, eller- Gjennomført en sprint distanse på 750m svømming, 20 km sykling og 5km løp- Ha egen sykkel til disposisjonTider og varighet:Treningsgruppen har følgende treningstider i bassenget:Tirsdager 06:45-07:45Fredager 20:30-21:30Gruppen blir informert av trener for tidspunkter for teknikktraining for løp og sykkel.- 1 program sykkel per uke er en del av treningen, men gjennomføres på egenhånd-2 program løp per uke er en del av treningen, men gjennomføres på egenhåndPris:Treningsgruppen koster 3500 kr pr. semester.

Kursdatoer:

| | | |
|-------------------------|---------------|----------|
| Tirsdag 03 januar 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 06 januar 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 10 januar 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 13 januar 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 17 januar 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 20 januar 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 24 januar 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 27 januar 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 31 januar 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 03 februar 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 07 februar 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 10 februar 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 14 februar 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 17 februar 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 28 februar 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 03 mars 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 07 mars 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 10 mars 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 14 mars 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 17 mars 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 21 mars 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 24 mars 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 28 mars 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 31 mars 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 04 april 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 07 april 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 18 april 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 21 april 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 25 april 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 28 april 2017 | 20:30 - 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 02 mai 2017 | 06:45 - 07:45 | Sogn bad |

| | | | | |
|----------------------|-------|---|-------|----------|
| Fredag 05 mai 2017 | 20:30 | - | 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 09 mai 2017 | 06:45 | - | 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 12 mai 2017 | 20:30 | - | 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 16 mai 2017 | 06:45 | - | 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 19 mai 2017 | 20:30 | - | 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 23 mai 2017 | 06:45 | - | 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 26 mai 2017 | 20:30 | - | 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 30 mai 2017 | 06:45 | - | 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 02 juni 2017 | 20:30 | - | 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 06 juni 2017 | 06:45 | - | 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 09 juni 2017 | 20:30 | - | 21:30 | Sogn bad |
| Tirsdag 13 juni 2017 | 06:45 | - | 07:45 | Sogn bad |
| Fredag 16 juni 2017 | 20:30 | - | 21:30 | Sogn bad |