

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: TRI Trening nivå 3
Sted: Sogn bad
Arrangør: Oslo IL Svømming
Kurstype:
Dato: 03.01.2017 - 14.06.2017

Hovedinstruktør: Stefan Mintsev

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

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

Kurspris: 4500,00

Info:

TRI trening nivå 3 passer for deg som ønsker å satse aktivt på Triatlon og har høye ambisjoner og mål for egne prestasjoner. Hovedmålet med treningsgruppen er å forbedre teknikk for svømming, sykkel og løp, slik at man kan gjennomføre langdistanser, slik som Half Ironman og Ironman. Det er 6 plasser på treningsgruppen. Half Ironman: 1,9 km svømming, 90 km sykkel, 21,5km løp Ironman: 3,8 km svømming, 180 km sykkel, 42,3 km løp Krav til deltakere:- Må ha fylt minst 18 år- Helst gjennomført TRI Trening nivå 2, eller- Gjennomført en olympisk distanse på 1500m svømming, 40km sykling, og 10km løp- Ha egen sykkel til disposisjon Tider og varighet: Treningsgruppen har følgende treningstider i bassenget: Tirsdager 06:45-07:45 Onsdager 05:45-06:45 Onsdager 20:00-21:30- 2 program for sykkel per uke er en del av treningen, men gjennomføres på egenhånd- 2 program for løp 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 4500 kr pr semester.

Kursdatoer:

Tirsdag 03 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 04 januar 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 04 januar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 10 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 11 januar 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 11 januar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 17 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 18 januar 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 18 januar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 24 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 25 januar 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 25 januar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 31 januar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 01 februar 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 01 februar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 07 februar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 08 februar 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 08 februar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 14 februar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 15 februar 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 15 februar 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 28 februar 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 01 mars 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 01 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 07 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 08 mars 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 08 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 14 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 15 mars 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 15 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad

Tirsdag 21 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 22 mars 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 22 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 28 mars 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 29 mars 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 29 mars 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 04 april 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 05 april 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 05 april 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 18 april 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 19 april 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 19 april 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 25 april 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 26 april 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 26 april 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 02 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 03 mai 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 03 mai 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 09 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 10 mai 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 10 mai 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 16 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Tirsdag 23 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 24 mai 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 24 mai 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 30 mai 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 31 mai 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 31 mai 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 06 juni 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 07 juni 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 07 juni 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad
Tirsdag 13 juni 2017	06:45	-	07:45	Sogn bad
Onsdag 14 juni 2017	05:45	-	06:45	Sogn bad
Onsdag 14 juni 2017	20:00	-	21:30	Sogn bad