

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Triathlonsamling  
**Sted:** Skjetten  
**Arrangør:** Triton Lillestrøm  
**Kurstype:**  
**Dato:** 29.11.2014 - 30.11.2014

**Bassengnavn:** Skjetten svømmehall  
**Adresse:** Skjetteneveien 79  
**Sted:** 2013 SKJETTEN

**Kontaktperson:** Marcel Mendritzki  
**Telefon:** 63844040  
**Epost:** svømming@ssk.no

**Kurspris:** 1200,00

### Info:

Ønsker du å bli en bedre svømmer? Vi har noen av Norges beste trenere og utøver som kan hjelpe deg med det. Vi inviterer til 3 samlinger som bygger på hverandre. Fokuset vil ligge på svømmingen men vi kommer også innom sykling, løping, treningsplanlegging, livredning og mye mer. I Triatlon er svømming viktig å kunne utføre uten å bruke for mye energi. Dette gjøres best ved å bli bedre på teknikk i crawlsvømmingen. Etter en svømming som er utført i et kontrollert tempo, vil atleten ha mere energi til å prestere på sykkel- og løpe- delene. Derfor tilbyr vi triatleter og svømmere som ønsker å delta på open water konkurranser på alle nivåer en samling der du blir kjent med likesinnede og lærer masse nytt. Program for helgen 29.-30.11.2014: Lørdag 29. november; 08:30-11:00 1. svømmeøkt 11:30-12:30 Teori om treningsplanlegging 12:30-15:00 Pause eller felles løpetrening 14:30-16:00 2. svømmeøkt Søndag 30. november; 08:30-11:00 3. svømmeøkt 11:30-12:30 Teori om kosthold 12:30-15:00 Pause eller felles sykkeltrening 15:30-17:00 4. svømmeøkt Medlemmene i SSK Skjetten Triathlon og Rye SK støtter medlemmene sine med kr 300,-. Fakturaen sendes etter påmelding For mer informasjon om kommende samlinger og informasjon om hvem som underviser, se vår hjemmeside: [www.ssk.no/svømming](http://www.ssk.no/svømming)

### Kursdatoer:

Lørdag 29 november 2014	08:30 - 16:00	Skjetten
Søndag 30 november 2014	08:30 - 17:00	Skjetten