

## Norges Svømmeskole - Kursinfo

**Kursnavn:** Triathlonsamling  
**Sted:** Skjetten  
**Arrangør:** Triton Lillestrøm  
**Kurstype:**  
**Dato:** 30.05.2015 - 31.05.2015

**Hovedinstruktør:** Marcel Mendritzki

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

**Kontaktperson:** Natalia Ioannidou  
**Telefon:** 63844040  
**Mobil:** 41666809  
**Epost:** svømming1@ssk.no

**Kurspris:** 1500,00

### 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 30-31.05 Lørdag 30.05 ;Fra kl. 13.00- kl. 20.00 Vi legger opp 2 svømmeøkter og et foredrag om treningsplanlegging med konkrete anbefalinger. Søndag 31.05; Fra kl. 08.00 - kl. 12.00 På søndag skal vi ha en svømmeøkt og en felles løpetrening med koordinasjon og teknikk. 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 30 mai 2015	13:00 - 20:00	Skjetten
Søndag 31 mai 2015	08:00 - 12:00	Skjetten