



## Happy2Fitness Triathlon

Vi starter hold op igen for sæson 2017/2018. Vi skal gøre opmærksom på, at dette hold er begrænset i antal deltagere, der kan være på holdet.

### **Træning:**

Tirsdag	Kl. 17.30-18.30 Kl. 18.45-19.45	Spinning Løb
Søndag	Kl. 09.00 – 10.00 Kl. 10.15 – 11.15	Svømning i Herlufsholm svømmehal Løb eller cykling (cykeldelen tager længere tid)

Når vejret bliver bedre til det, vil der være cykling om søndagen.  
Tirsdag vil fra starten af maj blive brugt til skifte træning samt open water.

### **Hvad skal man så i løbet af året.**

Der vil blive trænet fast hver uge og det forventes at man holder sin træning.  
Der vil løbende være svømmetest. Ligeså vil vi afholde test i de 3 stilarter svømning, cykling og løb kombineret omkring jul/nytår.  
På svømmedelen er vi 2 trænere, så når jeg ikke lige kan være der, vil det være en i kender, der er på kanten.

### **Mål for tri holdet:**

Kan være forskellige for den enkelte deltager – men husk sæt ikke målet større end det er realistisk.  
I kommende sæson har vi deltager til følgende (og evt. andre arrangementer også)  
1/10 pct familie tri HG (Vi ser gerne at Alle fra Happy Tri deltager – test)  
1/4 Im Karrebæk tri  
1/2 IM Kronborg  
1/1 Im København  
1/10 Suså tri

### **Pris for deltagelse på Triholdet:**

Priser for kommende sæson:  
Medlemsgebyr for trihold 50 kr. pr. mdr. + normalt medlemsgebyr  
Svømmedelen (2 Rater) 510 kr. pr. halvår.

### **Infomøde:**

Kunne du have interesse i at høre mere om dette hold – så mød op til informationsmøde  
Dato: Tirsdag d. 22 August Sted: Happy2fitness Klokken: 19.00