



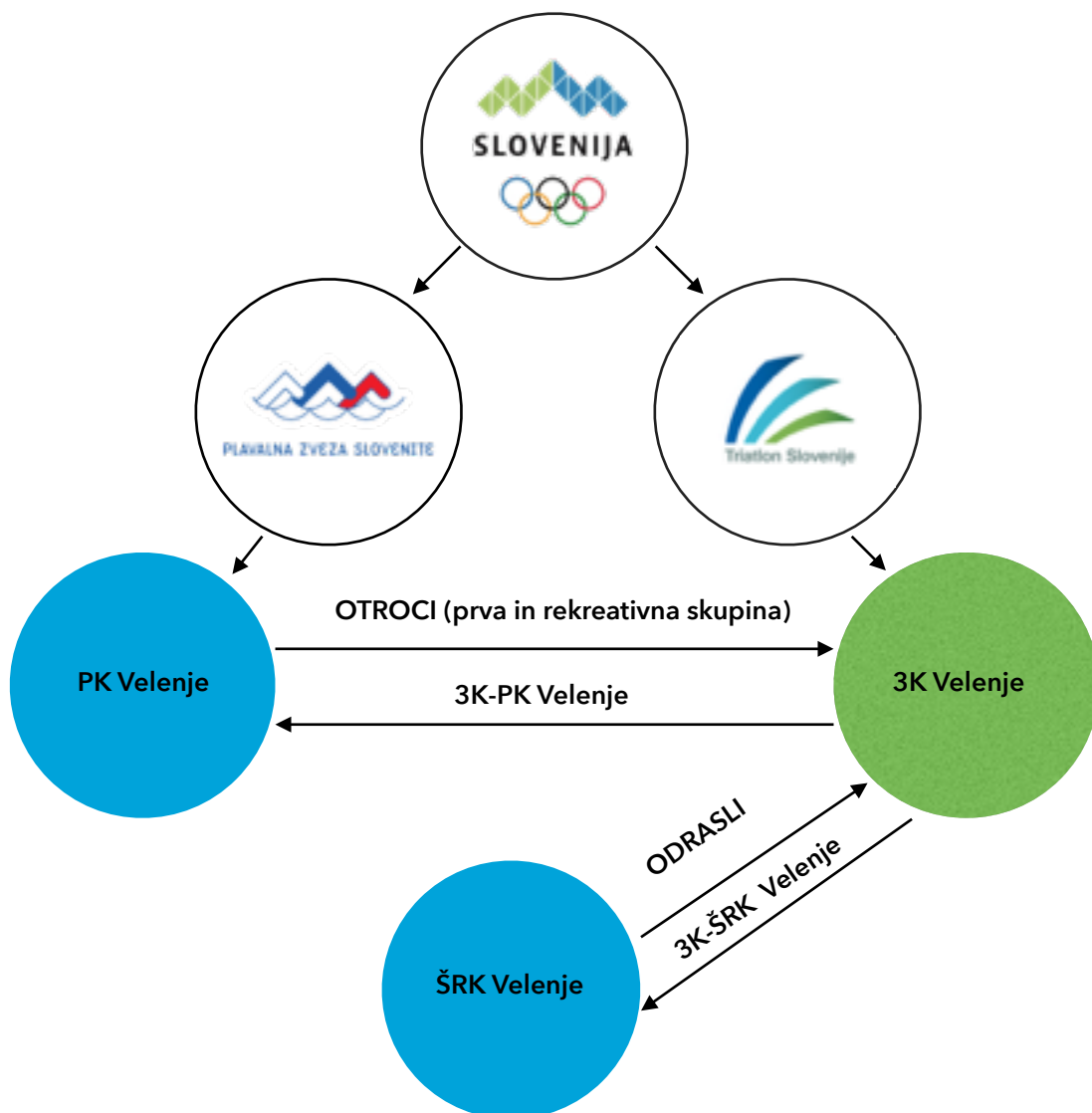
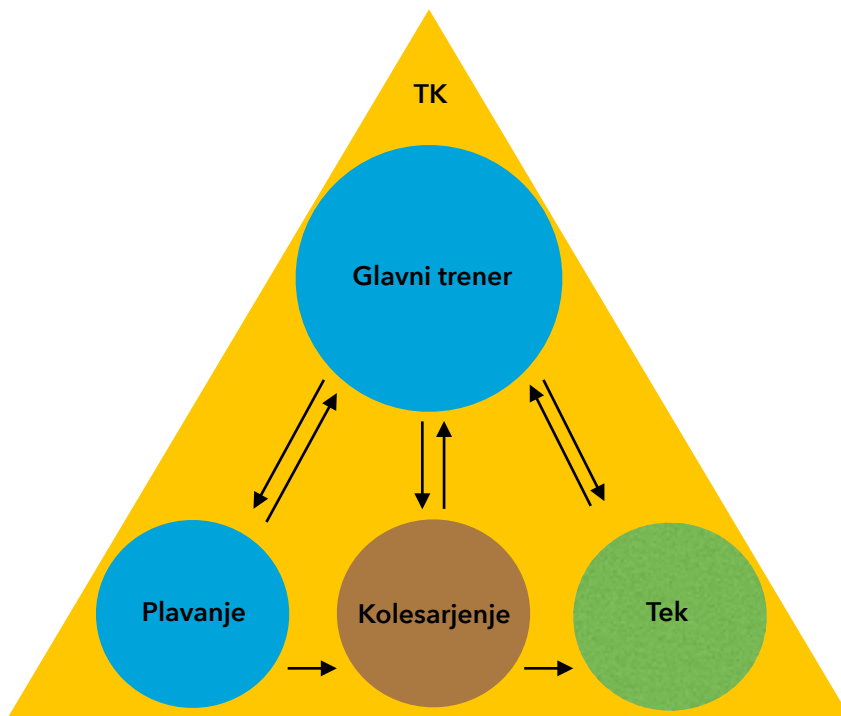
17. september 2017

SODELOVANJE TRIATLON KLUBA VELENJE s PLAVALNIM KLUBOM VELENJE (PK) ter ŠRK VELENJE in SISTEM TRENIRANJA:

1. **Prva skupina;** Vsakdo, ki želi nastopati tudi na triatlonskih tekmovanjih se včlani v 3K Velenje in klub zanj pridobil tekmovalno licenco TZS. Obsega tedensko do: 6x plavanje 3x tek in 1x kolo.
2. **Otroci, rekreativna skupina;** Član 3K Velenje se včlani v PK Velenje ali obratno. Šola plavanja, mlajši otroci in otroci, kateri še nimajo razvite tehnike plavanja (začetniki). Obsega tedensko do: 5x plavanje, 2x tek ter starejši 1x kolo, kadar so za to izpolnjeni pogoji.
3. **Odrasla rekreativna skupina;** Obsega tedensko: 2x plavanje, 2x tek, 1x kolo.
4. **Spoznaj triatlon - duatlon - akvatlon, začetna skupina;** Obsega tedensko: 1x plavanje in 1x tek z vadbo za moč v telovadnici Kampa Jezero Velenje ter 1x kolo. V primeru da kandidat ne plava ima možnost izbrati 2x tek in 1x kolo.
5. **Rekreativna tekaška skupina "teci z nami";** Urnik je sestavljen tako, da lahko rekreativci tečejo 2x tedensko in sicer ob ponedeljkih in četrtek ob 18h pri kampu v Velenju. Ponedeljkova vadba je namenjena predvsem individualni vadbi, četrtekova pa skupinski vadbi in vadbi tehnike teka.
6. **Rekreativna plavalna skupina;** Obsega tedensko: 1x, 2x ali 3x plavanje.

Sistem treniranja:

Glavni trener Vlado Stjepić prihaja iz plavalnih vrst in je odgovoren za integracijo članov 3K Velenje v plavalne vrste PK Velenje ter članov PK Velenje v triatlonske vrste 3K Velenje. Zadolžen je tudi za komunikacijo med trenerji in usklajevanje programov. Usklajuje tudi plavanje starejših rekreativcev 3K Velenje pri ŠRK Velenje.



URNIK ZA PROGRAM TRIATLONA V SEZONI 2017/2018

Urniki za program triatlona so usklajeni s Plavalnim klubom Velenje in ŠRK Velenje. Sestavljenih je pet programov za različne skupine.

OTROCI IN VRHUNSKI ŠPORT

1. Urnik za prvo skupino;

Prva skupina (tekmovalna skupina, plavalci ki že imajo razvito tehniko plavanja in lahko že izvajajo sistematične treninge).

Ponedeljek	Plavanje	16:40
	Tek	15:00
Torek	Telovadnica	
	Plavanje	16:40
Sreda	Tek (zbor na mostu pri ribiškem domu Velenje)	15:00
	Plavanje	16:40
Četrtek	Telovadnica	
	Plavanje	16:40
Petek	Plavanje	16:40
	Tek - Atletski stadion	15:00
Sobota	Plavanje	07:45
	Kolo - po dogovoru	10:00
Nedelja	Prosto	

Vadnina pri PK Velenje in 3K Velenje skupno ne sme presegati 65 EUR mesečno.

Urnik je sestavljen z možnostjo plavanja v skupinah Plavalnega kluba Velenje. Plavalci plavajo v že urejenih skupinah (ob 16.40 in v soboto ob 7.45), prav tako bodo delali v že urejeni skupini v telovadnici s plavalci. Trening teka bodo potekali ob ponedeljki, sredah in petkih po urejenih tekaških poteh okoli jezera ali na atletskem stadionu ob 15.00.

2. Urnik za rekreativno skupino;

Šola plavanja, mlajši otroci in otroci, kateri še nimajo razvite tehnike plavanja (začetniki).

		mlajši otroci do 6 razreda	otroci od 6 razreda dalje
Ponedeljek	Tek - telovadnica - atlet	16:30	16:30
Torek	Plavanje	18:00	19:00
Sreda			
	Plavanje	18:00	19:00
Četrtek	Tek - telovadnica - atlet	16:30	16:30
Petek	Plavanje	18:00	19:00
Sobota	Kolo - poligon	po dogovoru	po dogovoru
Nedelja	Prosto		

Urnik je sestavljen tako, da lahko otroci plavajo v skupini znotraj šole plavanja ob 18.00 (do 6. razreda) ali v skupini plavanja za zdravje ob 19.00 (za otroke nad 6. razredom in ostale). Tek bo potekal ob ponedeljkih in četrtek ob 16.30 v telovadnici OŠ Anton Aškerc, kolo pa po dogovoru ob sobotah.

Vadnina se plača 3K Velenje 45 EUR mesečno.

3. Urnik za odraslo rekreativno skupino;

Urnik je sestavljen tako, da lahko odrasli rekreativci plavajo 2x tedensko in tako izbirajo med tremi možnimi termini (po izbiri: torek, četrtek ali sobota). Tek bo potekal 2x tedensko in sicer ob ponedeljkih in četrtkih pri Kampu Velenje. Kolesarski trening pa bo ob sobotah po dogovoru.

Ponedeljek	Tek, in vadba za moč - Camping Jezero Velenje	18:00
Torek	Plavanje	20:00
Četrtek	Tek, in vadba za moč - Camping Jezero Velenje	18:00
	Plavanje	20:00
Sobota	Kolo	Po dogovoru
	Plavanje	17:00

Vadnina se plača 3K Velenje 50 EUR mesečno.

4. Spoznaj triatlon - duatlon - akvatlon, začetna skupina;

Urnik je sestavljen tako, da lahko začetniki plavajo 1x tedensko in izbirajo med tremi možnimi termini (po izbiri: torek, četrtek ali sobota). Tek bo potekal prav tako 1x tedensko in sicer ob četrtkih ob 18h pri Kampu Jezero Velenje. Kolo pa ob sobotah po dogovoru. V primeru da kandidat ne plava ima možnost teči tudi ob ponedeljkih ob 18h pri kampu jezero Velenje.

Ponedeljek	Tek, in vadba za moč - Camping Jezero Velenje	18:00
Torek	Plavanje	20:00
Četrtek	Tek, in vadba za moč - Camping Jezero Velenje	18:00
	Plavanje	20:00
	Kolo	Po dogovoru
Sobota	Plavanje	17:00

Vadnina se plača TK Velenje 30 EUR mesečno.

5. Rekreativna tekaška skupina "teci z nami";

Urnik je sestavljen tako, da lahko rekreativci tečejo 2x tedensko in sicer ob ponedeljkih in četrtek ob 18h pri kampu v Velenju. Ponedeljkova vadba je namenjena predvsem individualni vadbi, četrtekova pa skupinski vadbi in vadbi tehnike teka.

Ponedeljek	Tek	18:00
Četrtek	Tek	18:00

Vadnina se plača 3K Velenje 20 EUR mesečno.

6. Rekreativna plavalna skupina;

Urnik je sestavljen tako, da lahko rekreativci plavajo 1x, 2x ali 3x tedensko in tako izbirajo med tremi možnimi termini (po izbiri: torek, četrtek ali sobota).

Torek	Plavanje	20:00
Četrtek	Plavanje	20:00
Sobota	Plavanje	17:00

Vadnina se plača 3K Velenje in sicer;

Plavanje 1x tedensko = 20 EUR mesečno.

Plavanje 2x tedensko = 30 EUR mesečno.

Plavanje 3x tedensko = 45 EUR mesečno.

Športni pozdrav,

Mitja Tašler, predsednik TK Velenje (041 334028)

Vlado Stjepić, glavni trener TK Velenje (031 477377)