



26. februar 2017

## TRIATLON ZA OTROKE:

**Triatlonska vadba je ena najprimernejših vadb za razvoj otroka, saj bo skozi triatlon spoznaval tri bazične športe kot so plavanje, kolesarjenje in tek. S tem bo neprimerno hitreje razvijal svoje motorične in organizacijske sposobnosti.**

Integracija je zelo enostavna. Otroka, ki se želi priključiti Triatlon klubu Velenje, se po predhodnem dogovoru pripelje na redne plavalne vadbe na bazen v Velenju, kjer ga prevzame glavni trener kluba. Ta potem v razgovoru s starši določi število vadbenih enot in ga napoti v primerno plavalno skupino. Nato se otrok pridruži tudi tekaškim vadbam pod vodstvom glavnega trenerja, ki s starši koordinira vse aktivnosti. Vsakomur omogočimo brezplačno poskusno dobo, v kateri se dogovori vse podrobnosti. V kolikor se starši in otrok odločijo postati člani 3K Velenje, se izpolni pristopna izjava in otroka razporedi v primerno vadbeno skupino.

## SODELOVANJE s PK VELENJE in SISTEM TRENIRANJA:

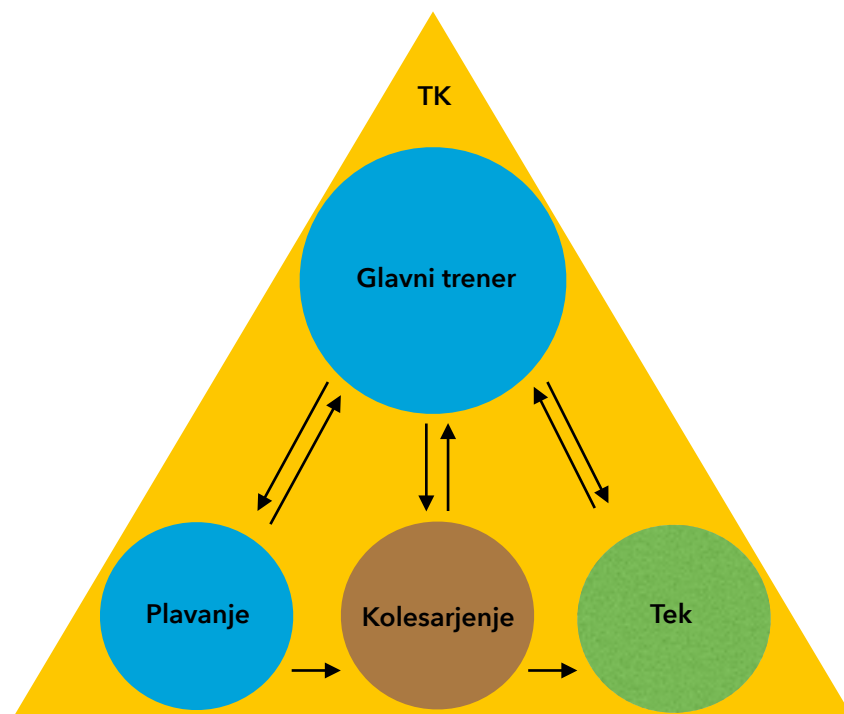
### PK (PLAVALNI KLUB) VELENJE

### 3K (TRIATLON KLUB) VELENJE

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. Posamezne tekmovalce in rekreativce se, v kolikor še niso, umesti v ustrezno plavalno skupino in določi vadbino PK.

### 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.



## URNIK ZA PROGRAM TRIATLONA

Urniki za program triatlona so usklajeni s Plavalnim klubom Velenje.

### 1. Urnik za prvo skupino;

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

<b>Ponedeljek</b>	Plavanje	16:40
	Tek	15:00
<b>Torek</b>	Telovadnica	
	Plavanje	16:40
<b>Sreda</b>	Tek (zbor na mostu pri ribiškem domu Velenje)	15:00
	Plavanje	16:40
<b>Četrtek</b>	Telovadnica	
	Plavanje	16:40
<b>Petek</b>	Plavanje	16:40
	Tek - Atletski stadion	15:00
<b>Sobota</b>	Plavanje	07:45
	Kolo - po dogovoru	10:00
<b>Nedelja</b>	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
<b>Ponedeljek</b>	Tek - telovadnica - atlet	16:30	16:30
<b>Torek</b>	Plavanje	18:00	19:00
<b>Sreda</b>			
	Plavanje	18:00	19:00
<b>Četrtek</b>	Tek - telovadnica - atlet	16:30	16:30
<b>Petek</b>	Plavanje	18:00	19:00
<b>Sobota</b>	Kolo - poligon	po dogovoru	po dogovoru
<b>Nedelja</b>	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.**

Športni pozdrav,

Mitja Tašler, predsednik TK Velenje (041 334028)

Vlado Stjepić, glavni trener TK Velenje (031 477377)