



Þríþrautarhópur HFR og Fjölnis



LANGAR ÞIG AÐ PRÓFA ÞRÍÞRAUT?

Hjólreiðafélag Reykjavíkur, Sunddeild Fjölnis og Frjálsíþróttadeild Fjölnis hafa tekið höndum saman og sett upp æfingaplan fyrir þá sem hafa áhuga á því að stunda þessar þrjár íþróttir samhliða.

Hvort heldur sem þig langar að koma þér í gott form, vera hluti af skemmtilegum æfingahópi, taka þátt í Landvættum eða einhvers konar þríþraut þá er þetta eitthvað fyrir þig!

Paulreyndir þjálfarar taka á móti þér í hverri grein fyrir sig og við setjum okkur markmið saman. Skref fyrir skref náum við svo markmiðunum. Sendu okkur línu á trihfrogfjornis@gmail.com eða skráðu þig bara og mættu!

Við byrjum á 4 vikna sundnámskeiði mánudaginn 6. janúar 2020. Námskeiðið kostar 15.000 kr, en ef þú heldur áfram í þríþrautarhópnum, þá ganga 10.000 kr upp í félagsgjaldið. Námskeiðið fer fram á ensku.

Athugið að sundnámskeiðið er kennt á mánudögum og föstudögum kl. 19-20 í Grafarvogslaug.

Verð fyrir janúar til júní 2020 er 30.000 kr. Skráðu þig í NORA á Fjornir.is undir SKRÁNING og mættu í fyrsta tímamánudaginn 6. janúar. Hlökkum til að sjá þig!

Æfingaplan - Þríþrautarhópur HFR og Fjölnis				Vor 2020		
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
HFR í Veggspport 6:00-7:00		HFR í Veggspport 6:00-7:00		HVÍLDARDAGUR		Langt hjól / HFR í Veggspport /út með vorinu 12:00
					Langt hlaup úti (tækin við Gullinbrú) 9:30	Brick hlaup
Sundæfing / Dalhúsum 19:00-20:00	Hlaup / styrkur / jafnvægi Laugardalshöll 18:30-20:00	Sundæfing / Dalhúsum 19:00-20:00	Hlaup / Laugardalshöll / upphitun úti 17:15-19:00			

Þjálfari – sund



Jacky Pellerin

Jacky hefur þjálfað íslenska sundlandsliðið frá 2007 og hefur verið atvinnuþjálfari síðan 1984. Hann hefur fylgt okkar besta sundfólki á Ólympíuleikana og náð frábærum árangri þar.

Þjálfari – hjól



Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir

Kolbrún er ein af sterkustu hjólreiðakonum landsins. Hún hefur æft og keppt í öllum tegundum hjólreiða og verið í landsliði Íslands í hjólreiðum.

Þjálfari – hlaup



Ingvar Hjartarson

Ingvar er einn fremsti hlaupari landsins, bæði í götu- og fjallahlaupum. Hann hefur keppt bæði á Íslandi og erlendis frá brautarhlaupum upp í ofurhlaup. Ingvar hefur æft þríþraut um nokkurt skeið en leggur áherslu á hlaupin.

Hópstjórar



Brynja & Viðar

Brynja hefur keppt í þríþraut og fjölda hjólreiðakeppna og reynsla Viðars sem liðsstjóri Team Rynkeby mun nýtast okkur vel. Þau munu halda utan um þríþrautarhópinn og vinna með ykkur að markmiðasetningu.