



# Helsingin Jyry

## Triathlon & Duathlon

### **Hei kaikki Triathlonin ja duathlonin harrastajat**

Triathlonissa ja duathlonissa on juoksu yksi keskeisistä lajeista, monissa tapauksissa hyvällä ja onnistuneella juoksusuorituksella on voitettu jopa kisoja tai parannettu sijoitusta.

Helsingin Jyry Yleisurheilijat tarjoaa hyvää ja ammattitaitoista juoksuvalmennusta sekä järjestää juoksutapahtumia missä voit testata kuntoasi tai ottaa ne osaksi harjoitusohjelmaasi.

Juoksuvalmennusta tarjoamme mm.

**Maratonkoulussa:** <http://www.helsinginjyry.com/maraton.htm>

**Juoksukoulussa:** <http://www.helsinginjyry.com/juoksukoulu.htm>

**Valmennuspalvelussa:** <http://www.helsinginjyry.com/juhanin-valmennuspalvelu>

Juoksutapahtumia:

### **Helsinki Test Run**

Voit testata syksystä - kevääseen kuntoasi lauantai-iltapäivisin Helsingin keskustassa stadionin ja eläintarhan ympäristössä virallisella mitatuilla 2 km, 6 km, tai 10 km reitillä, valintasi mukaan. Reitit ovat ympäri vuoden hyvin hoidettuja.

Katso lisää: <http://www.helsinginjyry.com/helsinkitestrin.htm>

### **Helsingin Jyryn syysjuoksut 2014**

Järjestämme torstaina 11.9.2014 kello 18.00 - 20.00 Helsingin Eläintarhan urheilukentällä Helsingin Jyryn syysjuoksut 2014

Lajeina Cooper-testi ja 10 000 m (radalla)

Katso lisää: <http://www.helsinginjyry.com/helsingin-jyryn-syysjuoksut-2014>

**Katso kaikista toiminnasta nettisivuiltamme:** <http://www.helsinginjyry.com>

TERVEISIN

**Helsingin Jyry Yleisurheilijat**

Koulujen-, palvelujen- ja kisojentiimit