

- Holdtræning
- QUICK-hold
- Cykling
- AQUA træning
- Squash
- Mor/baby
- Juniortræning
- Seniortræning
- Slanketorløb
- Kostvejledning
- Testcenter
- Personlig træner
- Elite

- Løbeholdet
- Tri-holdet
- Cykelholdet
- Næste infomøde



Tri-holdet

[Print](#)

Træn op til en Ironman med Tri-holdet.

Tri-holdet træner med henblik på at deltage i Copenhagen Challenge. Som elite medlem på tri-hold træner du på højt niveau sammen med andre, der ligesom dig ønsker at træne til at blive Ironman.

[Gå til www.fitnessdk-tri.dk og læs mere](#)

Hvad får du?

- Individuelt tilpasset træningsprogram i 3 niveauer (basis, øvet og elite)
- Svømmeundervisning
- Målrådgivning cykelhold om vinteren
- Lukkede løbetræningshold (inklusive sparring om skader, delmål, mm)
- Lukkede cykeltræningshold (inklusive sparring om skader, delmål, mm)
- Skadesforebyggende træning på lukkede hold
- Foredrag hver måned - bl.a. med Chris MacDonald
- Træningsevents
- Motiverende fællesskab og støtte til at nå dit mål
- Kontakt til personlige trænere
- Rabat på konditester i testcentret i Valby
- Adgang til særlige sider på hjemmesiden med cykelprogram, råd fra eksperter, mv.
- Socialt netværk til sparring og støtte - bl.a. via webforum
- Mulighed for fælles deltagelse i officielle løb (egen betaling)
- Anbefalinger til relevante hold
- Rabat på startnummer til udvalgte løb
- Rabat på udstyr

Pris

- PBS: 149 kr. pr. måned
- Kontant: 1.639 kr. (få 12 måneder for 11 måneders pris)
- Licens: 240 kr. til Dansk Triforbund (engangsbeløb som skal betales uanset om du betaler via PBS eller kontant)

Alle priser er i tillæg til dit fuldtidsmedlemskab.

Du kan købe Elite Tri-tillægget ved at henvende dig i receptionen i dit center, men skynd dig - vi har kun et begrænset antal pladser.

Har du spørgsmål?

Kontakt receptionen på Nygårdsvej eller Friskohuset, eller skriv til triathlon@fitnessdk.dk for yderligere information om Tri-holdet. Besøg også gerne siden www.fitnessdk-tri.dk, hvor du kan finde svar på de fleste af dine spørgsmål.