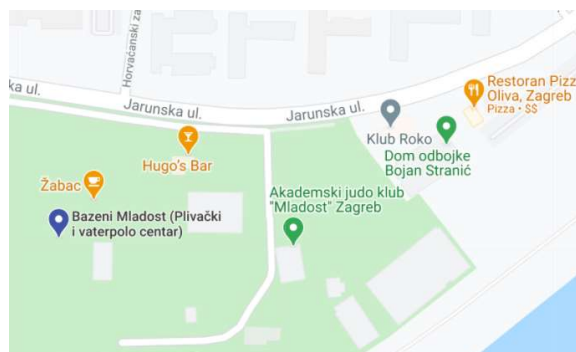




Termini treninga triatlona– POČETNICI, KADETI 10. – 5. mjesec 2025.

Treninzi se održavaju na dvije lokacije: trkački i biciklistički dio na Jarunu na Otoku Univerzijade te plivački na bazenima Mladost (Plivački centar), Jarunska ul. 5, 10000, Zagreb.

WEB LOKACIJE:



	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
Prijepodne		PLIVANJE Bazen Mladost 09:00-10:00		PLIVANJE Bazen Mladost 09:00-10:00		TRENING BICIKLA I TRČANJA Jarun 9:30-10:30	PLIVANJE Bazen Mladost 8:00-10:00
Poslijepodne	PLIVANJE Bazen Mladost 17:00- 18:00	TRENING SNAGE I TRČANJA Jarun 19:00-20:00	PLIVANJE Bazen Mladost 17:00- 18:00	TRENING SNAGE I TRČANJA Jarun 19:00-20:00	PLIVANJE Bazen Mladost 17:00- 18:00		



Napomena

1. Na sve treninge dolazi se 10 minuta ranije kako bi se stigli presvući.
2. Na bazenu se nalazimo u svlačionici broj 22, a ključ se uvijek nalazi kod gđa u garderobi.
3. Na bazenu koristimo plivačke naočale, plivačku kapu ako je kosa duža te plivačke gaće ili ženski sportski badić. Nije dozvoljeno plivanje u širokim hlačicama.
4. Cilj treninga je pripremiti članove za natjecanja. Članovi koji sudjeluju na natjecanjima odabiru se od strane trenera na temelju iznadprosječnih motoričkih i kognitivnih sposobnosti (snaga, fleksibilnost, koordinacija, izdržljivost, brzina učenja novih znanja...), konativnih osobina (upornost, predanost, želja za dokazivanjem itd.) te morfoloških obilježja (visina, masa, karakteristike skeleta).

Članarina i upisnina

- Učlanjenje u Klub preduvjet je za upis u bilo koji program Kluba, čime se stječu članska prava i obveze.
- Član-ica je upisan-a kad dostavi ispunjenu UPISNICU te uplati upisninu u iznosu 7 eura i prvu mjesečnu članarinu
- Članarina u iznosu od 40 eura mjesečno uključuje usluge treniranja do 7 puta tjedno prema redovitom programu rada na temelju provjerenih metoda i uz vodstvo kvalificiranih kineziologa, mogućnost mjerenja i napredovanja tjelesne kompozicije, mogućnost izrade individualnog plana i programa, inicijalna i tranzitivna testiranja, analize tehnike plivanja i trčanja, plan natjecanja, klupske popuste kod partnera.
- Redovni član dužan je svaki mjesec podmiriti članarinu do 10-og u mjesecu te u slučaju izostanka toga mjeseca obavezno obavijestiti Klub putem službenog klupskog maila zrinski.novatec@gmail.com o nemogućnosti dolaska taj mjesec radi bolesti, putovanja ili slično. Za taj mjesec ukoliko je član opravdano izostao, neće biti dužan podmiriti članarinu, u protivnom dužan je platiti članarinu za taj mjesec.
- U jednoj kalendarskoj godini član smije najviše 2 mjeseca ne platiti članarinu radi izostanka iz opravdanog razloga. U slučaju da ne plati članarinu 3 mjeseca u godini, član gubi članstvo u Klubu.

Uplata članarine vrši se na račun kluba- svakom članu se šalje uplatnica početkom mjeseca za tekući mjesec iz aplikacije RELAGO.