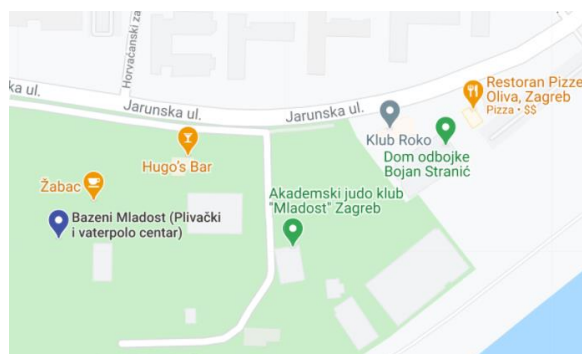
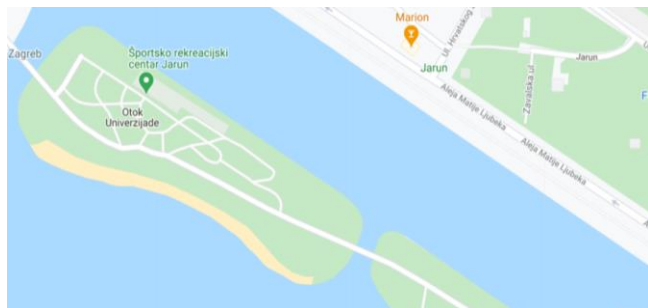




## Termini treninga triatlona– POČETNICI, KADETI (10-6 mjesec)

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	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
<b><u>Prijepodne</u></b>		<b>PLIVANJE</b> <u>Bazen Mladost</u> <b>10:00-11:00</b>	<b>PLIVANJE</b> <u>Bazen Mladost</u> <b>10:00-11:00</b>		<b>TRENING BICIKLA I TRČANJA</b> <u>Jarun</u> <b>9:30-10:30</b>	<b>PLIVANJE</b> <u>Bazen Mladost</u> <b>9:00-10:00</b>
<b><u>Poslijepodne</u></b>	<b>PLIVANJE</b> <u>Bazen Mladost</u> <b>17:00- 18:00</b>	<b>TRENING SNAGE I TRČANJA</b> <u>Jarun</u> <b>19:00-20:00</b>		<b>PLIVANJE</b> <u>Bazen Mladost</u> <b>17:00- 18:00</b>		



## 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 50kn i prvu mjesečnu članarinu
- Članarina u iznosu od 200 kn mjesečno uključuje usluge treniranja do 5 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.
- Članarina koja se uplaćuje svaki mjesec predstavlja doprinos za opći razvoj kluba koji uključuje pokrivanje redovnih troškova kluba, plaće trenerima, kupnju klupske opreme, pokrivanje troškova natjecanja za perspektivne sportaše, organizaciju klupskih natjecanja i ulaganje u nove projekte.
- 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](mailto: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, odnosno svakom se članu prema dogovoru šalje uplatnica

**Naziv udruge:** Triatlon klub Petar Zrinski

**Adresa:** Rudeška cesta 236

**Banka:** Erste bank IBAN: HR5924020061100571830

**Poziv na broj:** datum uplate (npr 27.09.2020 - 27092020)

**Opis:** ime i prezime te mjesec za koji se uplaćuje članarina

**Iznos:** 200,00 kn