



PROGRAMM



Noortekoondise kestavjooksu laager 21.-26. oktoober, Jõulumäel

Treenerid: Erik Horn, Risto Ütsmüts ja Toomas Tarm

Esmaspäev, 21.10

12.00 – 13.30	Kogunemine, majutamine
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.15 – 16.30	Kogunemine õppeklassis - laagri eesmärgi ja programmi tutvustus, vestlused osalejatega
16.30 – 18.00	Treening – lühemad lõigud
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Vaba aeg

Teisipäev, 22.10

9.00 – 9.30	Hommikusöök
11.30 – 13.00	Treening - kross
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.15 – 16.30	Vaba aeg/discgolf
16.30 – 18.00	Taastav jooks + harjutused saalis
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Vaba aeg / saun

Kolmapäev, 23.10

9.00 – 9.30	Hommikusöök
10.00 – 11.15	Loeng - kestavjooksu treeningu alused
11.30 – 13.00	Treening - rahulik kross + jooksuharjutused
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.15 – 16.30	Vaba aeg
16.30 – 18.00	Taastav jooks + jalgpall
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Külaline

Neljapäev, 24.10

9.00 – 9.30	Hommikusöök
10.00 – 11.20	Arenguestlused/sportlaste plaanid jne.
11.30 – 13.00	Treening - Fartlek
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.30 – 16.30	Loeng –
16.30 – 18.00	Taastav jooks+harjutused saalis
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Vaba aeg / saun

Reede, 25.10

9.00 – 9.30	Hommikusöök
10.00 – 11.20	Loeng ja arenguestlused
11.30 – 13.00	Treening – mäkkejooksud
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.15 – 16.30	Vaba aeg
16.30 – 18.00	Taastav jooks + jalgpall
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Vaba aeg

Laupäev, 26.10

9.00 – 9.30	Hommikusöök
11.30 – 13.00	Pikk jooks
13.30 – 14.00	Lõunasöök ja laagri lõpp