

PROGRAMM

Eesti Kergejõustikuliidu ühislaager 1.-3. detsember, Kääriku spordikeskuses.

Reede, 1. detsember

12.00	Saabumine ja registreerimine
13.00 – 14.00	Lõunasöök
15.00 – 15.30	Laagri avasõnad; Muutustest ja uutest ideedest Euroopa Kergejõustikuliidus – Erich Teigamägi
15.30 – 16.45	Spordimanageri töö - Hans Üürike
17.00 – 19.00	Ühistreening (ringtreening) - Rauno Kirschbaum
19.30 – 20.30	Õhtusöök
20.30 – ...	Vestlusring - 2017 tiitlivõistluste analüüs ja kogemuste jagamine

Laupäev, 2. detsember

8.30	Rivistus
8.45 – 9.00	Homмикusöök
9.15 – 9.45	Eesti Kergejõustikuliidu sportlaskomisjoni moodustamise 1. etapp – Gerd Kanter, Ott Kiivikas, Kristel Berendsen
9.45 – 10.45	Sportlase toitumine – Ott Kiivikas
11.00 – 13.00	Treening alarühmades – õuetrenn!!! (Rauno, Heiko, Toomas)
13.30 – 14.30	Lõunasöök
15.00 – 17.00	Töötoad * Antidoping – Elina Kivinukk * Meediasuhtlus – Mariel Gregor * Tähelepanu – Tauri Tallermäe
17.30 – 19.00	Ühistreening võimlas – BODY & MIND – Inga Neissaar
19.30 – 20.00	Õhtusöök
20.00 – 21.30	Vestlusring - 2017 tiitlivõistluste analüüs ja kogemuste jagamine
21.30 – ...	Saun

Pühapäev, 3. detsember

9.00 –	Rivistus
9.15 – 10.00	Homмикusöök
10.00 – 11.00	Koondiste lähetustingimused, juhendid, võistluskalender – Kristel Berendsen, Heiko Väät
11.00 – 13.00	Treening – iseseisvalt või matk!
13.00 – 14.00	Lõunasöök, laagri lõpetamine.