

PROGRAMM

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

Laagrisse on kutsutud osalema alates U18 vanuseklassist rahvusvaheliste tiitlivõistluste koondise tasemel sportlasi.

Lisaks ühis- ja individuaaltreeningutele toimuvad erinevad loengud, koolitused ja töötoad. Käsitleme järgmisi valdkondi: toitumine, füsioteraapia, suhtlus meediaga, antidoping, spordimänedžeri töö.

Treeninguid viivad läbi meie oma alade tipud ja treenerid.

Lisaks toimuvad vestlusringid, kus sportlased saavad omavahel mõtteid vahetada ja kogemusi jagada.

Üheks laagri eesmärgiks on Eesti Kergejõustikuliidu sportlaskomisjoni moodustamise esimene etapp.

Esialgne kava

Reede, 1. detsember

12.00 Saabumine ja registreerimine
13.00 - 14.00 Lõunasöök
15.00 - 17.00 Loengud
17.00 - 19.00 Ühistreening
19.30 - 20.30 Õhtusöök
20.30 - ... vestlusring

Laupäev, 2. detsember

8.30 Rivistus
8.45 - 9.00 Hommikusöök
9.30 - 10.30 Eesti Kergejõustikuliidu sportlaskomisjoni moodustamine
11.00 - 13.00 Treening alarühmades
13.30 - 14.30 Lõunasöök
15.00 - 17.00 Töötoad
17.30 - 19.00 Treening alarühmades
19.30 - 20.00 Õhtusöök
20.00 - 21.30 Vestlusring
21.30 - ... Saun

Pühapäev, 3. detsember

9.00 Rivistus

9.15 - 10.00 Hommikusöök

10.00 - 11.00 EKJL-i infotund: koondiste lähetustingimused, juhendid, võistluskalender

11.00 - 13.00 Treening

13.00 - 14.00 Lõunasöök, laagri pidulik lõpetamine.

Oluline info:

- Ilma mõjuva põhjusega laagris mitte osalemist võetakse arvesse koondiste komplekteerimisel. Samuti kaotavad sportlane ja tema treener sel juhul õiguse Eesti meistrivõitluste medalivõitjate toetusele.
- Eesti Kergejõustikuliit katab kohapealse majutuse, toitlustuse ja programmis osalemise kulud. Transport laagrisse ja tagasi on osalejate enda korraldada.

Lisainfo ja registreerimine:

Kristel Berendsen

Saavutusspordi juht

kristel@ekjl.ee

Tel: 528 9062