

## PROGRAMM

**Eesti Kergejõustikuliidu ühislaager 30.11- 2.12.2018, Kääriku spordikeskuses.**

### Reede, 30. november

12.00	Saabumine ja registreerimine
13.00 – 14.00	Lõunasöök
14.30 – 16.30	Loeng – „Sportlane vs näitleja - meis on tunduvalt rohkem ühist“ - <b>Loore Martma</b>
17.00 – 19.00	Ühistreening – <b>Rauno, Romet, Heiko, Toomas, Ants</b>
20.00 – 20.30	Õhtusöök
20.30 – ...	Sportlaskomisjoni töötuba - „Teel tippu...“ – <b>Gerd Kanter, Annika Sakkarias, Liina Tšernov, Jaak Heinrich Jagor</b>

### Laupäev, 1. detsember

9.00	Rivistus
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 10.45	Loeng – „Jõutreeningute planeerimine ettevalmistusperioodil“ - <b>Vesteinn Havsteinsson</b>
11.00 – 13.00	Treening alarühmades – õuetrenn!!! ( <b>Vesteinn, Toomas, Rauno, Art , Epp</b> )
13.30 – 14.30	Lõunasöök
15.00 – 17.00	Loeng – „Teraapiat hõlmav treening“ – <b>Indrek Tustit</b>
17.30 – 19.00	Ühistreening võimlas – <b>Erki Nool</b>
20.00 – 20.30	Õhtusöök
20.30 – 21.00	DNA (Dynamic New Athletics) – <b>Erich Teigamägi</b>
21.00 – 22.00	Viktoriini õhtu
22.00 – ...	Saun

### Pühapäev, 2. detsember

9.00 –	Rivistus
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 11.15	Koondiste lähetustingimused, juhendid, rankingud, võistluskalender – <b>Kristel Berendsen, Peeter Randaru</b>
11.30 – 13.00	Ühistreening võimlas – MOVEMENT – <b>Asko Külmsaar</b>
13.30 – 14.30	Lõunasöök, laagri lõpetamine.

\*Lõplik programm täiendamisel.