



PROGRAMM



Noortekoondise kestva jooksu laager 20.-25.04, Jõulumäel

Treenerid: Erik Horn 20.-25.04, Ille Kukk 20.-22.04 ja Toomas Tarm 23.-24.04

Reede, 20.04

12.00 – 13.30	kogunemine, majutamine
13.30 – 14.00	lõunasöök
14.15 – 16.30	vaba aeg
16.30 – 18.00	treening - lõigud
19.00 – 19.30	õhtusöök
20.00 – 22.00	vaba aeg

Laupäev, 21.04

09.00 – 09.30	hommikusöök
11.30 – 13.00	treening - pikk kross
13.30 – 14.00	lõunasöök
14.15 – 16.30	vaba aeg / teooria (Ille Kukk)
16.30 – 18.00	taastav jooksu + harjutused
19.00 – 19.30	õhtusöök
20.00 – 22.00	vaba aeg / saun

Pühapäev, 22.04

09.00 – 09.30	hommikusöök
11.30 – 13.00	treening - rahulik kross
13.30 – 14.00	lõunasöök
14.15 – 16.30	vaba aeg / discgolf
16.30 – 18.00	kerge taastav jooksu + jalgpall
19.00 – 19.30	õhtusöök
20.00 – 22.00	vaba aeg

Esmaspäev, 23.04

09.00 – 09.30	hommikusöök
10.00 – 11.30	loeng - Martin Mooses
11.30 – 13.00	treening - Fartlek/Toomas Tarm
13.30 – 14.00	lõunasöök
14.30 – 16.30	arenguestlused / sportlaste plaanid jne.
16.30 – 18.00	taastav jooksu + harjutused
19.00 – 19.30	õhtusöök
20.00 – 22.00	vaba aeg + saun

Teisipäev, 24.04

09.00 – 09.30	hommikusöök
10.00 – 11.00	loeng – Toomas Tarm
11.30 – 13.00	treening - lühikesed lõigud /mäkkejooks
13.30 – 14.00	lõunasöök
14.15 – 16.30	vaba aeg
16.30 – 18.00	taastav jooksu + rühmatrenn
19.00 – 19.30	õhtusöök
20.00 – 22.00	vaba aeg

Kolmapäev 25.04

09.00 – 09.30	hommikusöök
11.30 – 13.00	rahulik pikk jooksu
13.30 – 14.00	lõunasöök, laagri lõpp