

Kiir-ja tõkkejooksu ning hüppajate hooaja eelne kogunemine 18.- 20.mai, Pärnu Rannastaadionil.

Reede, 18. mai

15.00 – 17.00	Saabumine ja registreerimine
18.00 – 20.00	Iseseisev treening staadionil ja/või jõusaalis
20.30 – 21.00	Õhtusöök
21.00 –	Rauno Kirschbaum räägib Falonis toimunud Euroopa horisontaalhüpete ja tõkkejooksu sümposiumist Annika Sakkari – sportlaskomisjonist....
23.30	Öörahu

Laupäev, 19. mai

08.30 – 09.00	Hommiikusöök
11.00 – 13.00	Üldkehalised testid (30m jooks lendlähetest koos sammu analüüsiga, paigalt kaugus, paigalt viisik, kuuliheide ette, rippes kõhulihased)
14.00 – 14.30	Lõunasöök
15.00 – 16.30	"Kuidas saada spordipsühholoogia alastest teadmistest kasu?" – Jorgen Matsi
18.00 – 19.00	Idamaised praktilised ja venitused - Virge Naeris
19.30 – 20.00	Õhtusöök
20.00 –	"Lihaste ja kõõluste funktsioon ning treeningu iseärasused plahvatuslike alade näitel" – Gaspar Epro
23.30	Öörahu

Pühapäev, 20. mai

09.00 – 09.30	Hommiikusöök
10.00 – 11.00	Alarühmade plaanidest - Rauno Kirschbaum ja Romet Mihkels
11.00 – 13.00	Treening – sprinteritel teatejooksud / hüppajatel spetsiifilised hüppetestid – (paigalt üles, hüppevõimsus jne.)
13.30 – 14.00	Lõunasöök ja laagri lõpp