



# PROGRAMM

## U18 ja U20 koondise kandidaatide laager 29.03 - 31.03, Pärnu Rannastaadionil.

### Reede, 29. märts

|               |   |
|---------------|---|
| 15.00 – 17.00 | Saabumine ja registreerimine  |
| 17.00 – 17.30 | Infokoosolek  |
| 18.00 – 20.00 | Ühistreening (Pärnu kergejõustikuhallis) - <b>Asko Külmsaar (Movement of Tallinn)</b> |
| 20.30 – 21.30 | Õhtusöök – Lehe kohvikus (20.30 sööb U18 vanus ja 21.00 sööb U20 vanus)               |
| 21.30 – 22.30 | Ühisõhtu <b>Heiko Vääti</b> juhtimisel  |
| 23.00         | Öörahu  |

### Laupäev, 30. märts

|               |  |
|---------------|--|
| 08.15         | Rivistus   |
| 08.20 – 09.00 | Hommiikusöök – Staadioni hotellis  |
| 10.00 – 12.00 | Kehalised katsed (Pärnu kergejõustikuhallis)   |
| 13.00 – 14.00 | Lõunasöök – Lehe kohvikus (13.00 sööb U18 vanus ja 13.30 sööb U20 vanus)                                       |
| 14.00 – 16.00 | Loeng – Antidoping – <b>Henn Vallimäe ja Vahur Onton (SA EAD)</b>  |
| 17.00 – 19.30 | Viiking SPA külastus ja /või treening staadioni hoones või Vallikäärus – <b>Rauno Kirschbaum ja Heiko Väät</b> |
| 20.00 – 21.00 | Õhtusöök – Lehe kohvikus (20.00 sööb U18 vanus ja 20.30 sööb U20 vanus)  |
| 21.00 – 23.00 | Vaba aeg   |
| 23.00         | Öörahu   |

### Pühapäev, 1. aprill

|               |  |
|---------------|--|
| 08.55         | Rivistus   |
| 09.00 – 09.45 | Hommiikusöök - Staadioni hotellis  |
| 10.00 – 11.00 | Loeng – „Sportlaseks olemine“ - <b>Gerd Kanter</b>                       |
| 11.30 – 13.00 | Ühistreening kergejõustikuhallis – <b>Gerd Kanter</b>                    |
| 13.30 – 14.30 | Lõunasöök – Lehe kohvikus (13.30 sööb U18 vanus ja 14.00 sööb U20 vanus) |
| 14.40         | Laagri lõpp  |

- ✓ Kaasa võtta õues treenimise riided, vahetusjalanõud ja ujumisriided!