

Kestvusalade hooaega kokkuvõttev laager (22.-24.11 Jõulumäel)

Programm:

Reede

13.00 - 14.00 Saabumine, majutamine

14.00 - 14.30 Lõunasöök

15.00 – 15.30 Minu treeninggrupi hooaja kokkuvõte-Harry

15.30-16.30 Treening keskmäestikus ja selle ohud-Harry

16.45 – 18.15 Ühistreening Kerge jooks + jooksu-hüppeharjutused

18.00 -19.00 Saunavõimalus

19.00 – 19.30 Õhtusöök

20.00 – 21.30 Treenerite arutelu

Laupäev

8.30 – 9.00 Hommikusöök

9.30 – 10.30 Hooaja kokkuvõte-Toomas

10.30-11.30 Spordivigastused ja nende ennetamine-Tauno Koovit

11.45 – 13.30 Ühistreening Fartlek 2km ringil-Toomas

14.00 – 14.30 Lõunasöök

15.00 –16.00 Minu treeninggrupi hooaja kokkuvõte-treenerid(4x15min)

16.00- 16.30Tervislik toitumine ja Omega rasvhapped-Kristel Ojasaar

16.45 – 18.30 Ühistreening: Soojendusjooksjooks + ÜKE saalis(Evelin)

19.00 – 19.30 Õhtusöök

20.00-21.00 Kohtumine-Toomas Turb

Pühapäev

8.30 –9.00 Hommikusöök

9.00-10.15 Kestvusjooksu seminar Nottinghamis-Ahto Tatter

10.30-12.30 Pikk jooks

12.30-13.30 Saunavõimalus

13.00 Lõunasöök

Kojusõit