

Kestvusjooksu treeningkogunemine Jõulumäel 21.-22.novembril,

Nädalavahetusel toimus Eesti Kergejõustikuliidu kesk – ja pikamaajooksu alarühma treeningkogunemine Jõulumäel. Kohal oli ligikaudu 60 jooksjat-treenerit. Kuna kõik kutsutud ei saanud eri põhjustel osaleda, tekkis võimalus lisada nimekirja ka jooksjaid, kes koondisse (veel) ei kuulu, aga näitasid üles huvi laagri vastu.

Tegime kokkuvõtliku ülevaate möödunud hooajast ja pilguheidu järgmisele (Toomas Tarm), millele järgnesid hooaja lühikokkuvõtted treeneritelt-sportlastelt (Harry Lembergi õpilaste hooaja kokkuvõte, Urmas Randma,, Andi Noot, Roman Fosti).

Seejärel rääkis TÜ doktorand Tauno Koovit spordifüsioloogiast, ülekoormusvigastustest ning nende ennetamise võimalustest.

Praktilise treeninguna oli kavas soojendusjooks ja jooksu-hüppeharjutused (Maile Mangusson ja teised treenerid)

Õhtul toimus treenerite aruelu 2016.a. tiitlivõistlustele lähetustingimuste ja kalendri küsimuses, millele järgnes saun.

Pühapäeval oli hommikul kavas Tauno Kooviti praktiline tund vigastusi ennetavatest ja taastusravivatest venitusharjutustest, millele järgnes antidopingu info (Elina Kivinukk). Praktilise treeninguna pikk jooks Jõulumäe ringidel. Erineva vanuse ja tasmega jooksjad valisid 10, 15 ja 25 km maastikuringi vahel. Sellega oli laager lõppenud.