

Kestvusvalade hooaega kokkuvõttev laager (21.-22.11 Jõulumäel)

Programm:

Laupäev

12.40 – 13.30	Kogunemine,majutamine
13.30 – 14.00	<i>Lõunasöök</i>
14.15 –15.00	Kestvusjooksu hooja kokkuvõte (Toomas)
15.00- 15.45	Treenerite kokkuvõtted (treenerid)
15.45-16.45	Füsioterapeudi tähelepanekud kestvusjooksjate hindamisel(Tauno Koovit)
17.00 – 18.30	Ühistreening: Jooksuharjutuste treening
19.00 – 19.30	<i>Õhtusöök</i>
20.00-22.00	Treenerite arutelu,saun

Pühapäev

8.30 –9.00	<i>Hommikusöök</i>
9.00-10.30	Füsioterapeudi tähelepanekud... 2. osa(Tauno Koovit)
10.45-12.45	Treening: Pikk kross
13.00	<i>Lõunasöök</i>
13.30	laagri lõpetamine ja kojusõit