

LAAGRI KAVA  
Eesti kergejõustikukoondiste ühislaager  
18.-20. november 2016, Käärikul

18. NOV

13:30-14:30 kogunemine Kääriku spordibaasis

14:00-15:00 Lõunasöök

15:00 -16:00 SA EAD „Värske pilguga keelatud ainetest“

17:00- 19:00 Treening\*

19:30-20:30 Õhtusöök

21:00 Vestlussring „Tippudelt noortekoondislastele – vead mida vältida, ohvrid mida tasub tuua“

19. NOV

08:30-09:30 – Hommikusöök

09:30-10:30 – Vestlusring 2016.a. hooaja kogemused padrunivööle ja paugutama 2017.a. hooajal.

11:00-13:00 – Treening\*

13:30-14:30 – Lõunasöök

15:00 – Häälestusest tiitlivõistlustel, sooritusvõimet pärssivad tegurid ja meetodi nendest vabanemiseks. Jorgen Matsi

17:00-18:30 – Treening\*

18:45-19:30 – õhtusöök

19:45-21:00 - Vestlusring

21:15 - Juturing, SAUN

20. NOV

09:00 – Hommikusöök

10:00 - Vestlusring

11:00 – Treening\*

14:00- Laagri lõpetamine

\*Treeningud algavad ja/või lõppevad ühistreeninguga, mis sisaldab harjutusvara jagamist ja olulisuse kirjeldusi. Treeningute põhiosa jääb soovi korral individuaalsete treeningplaanide elluviimiseks või alarühmade põhiselt moodustatavates treeninggruppides treenimiseks

Kutsume kokku Eesti kergejõustikukoondised alates juunioride vanuseklassist kuni meie kõige säravamate tippudeni. Laagri eesmärgiks on tõsta kergejõustiklaste koondise vaimu, vastastikust toetust ja ühtsustunnet. Jagada kogemusi meie tippudelt tippu rühkijatele, avastada tippsporti jõudmisel määravaks saavat mõtteviisi ja elustiili. Täiendada vastastiku vigastuste profülaktilist ja sooritust tõstvat harjutusvara. Saada vastused küsimustele ja lahendusi probleemidele, liikuda arenguseisakult edasi uuele tõusule. Õppida võistlustel püsima värske ja parimas võitlusvalmiduses.