



# PROGRAMM

## U18 ja U20 koondise kandidaatide laager 29.03 - 1.04, Pärnu Rannastaadionil.

### Neljapäev, 29. märts

|               |  |
|---------------|--|
| 15.00 – 17.00 | Saabumine ja registreerimine                     |
| 17.00 – 19.00 | Ühistreening staadioni hoones - <b>Heiko Vää</b> |
| 20.00 – 20.30 | Õhtusöök   |
| 21.00 – 22.00 | Ühisõhtu Heiko juhtimisel                        |
| 23.00         | Öörahu   |

### Reede, 30. Märts

|               |  |
|---------------|--|
| 08.15         | Rivistus   |
| 08.30 – 09.00 | Hommikusöök  |
| 10.00 – 12.00 | Treening rühmades (Pärnu kergejõustikuhallis)                  |
| 13.00 – 13.30 | Lõunasöök  |
| 14.00 – 15.30 | Loeng - "Keskendumine õigele hetkele" - <b>Tauri Tallermäe</b> |
| 16.00 – 18.00 | Kehalised katsed (Pärnu kergejõustikuhallis)                   |
| 19.00 – 19.30 | Õhtusöök   |
| 20.00 – 21.00 | EKJL Infotund – <b>Kristel Berendsen</b>                       |
| 23.00         | Öörahu   |

### Laupäev, 31. märts

|               |   |
|---------------|---|
| 08.15         | Rivistus  |
| 08.30 – 09.00 | Hommikusöök   |
| 10.00 – 12.00 | Ühistreening (Rand, pargid, staadion jne.) – <b>Pärnu treenerid</b> |
| 13.00 – 13.30 | Lõunasöök   |
| 14.00 – 16.00 | „Tippsportlaselt noorsportlasele“ - <b>Magnus Kirt</b>              |
| 16.00 – 19.00 | Arenguestlused / vaba aeg / iseseisev treening                      |
| 19.00 – 19.30 | Õhtusöök  |
| 20.00 – 22.00 | ESTONIA spa ja termide külastus                                     |
| 23.00         | Öörahu  |

### Pühapäev, 1. aprill

|               |  |
|---------------|--|
| 08.45         | Rivistus   |
| 09.00 – 09.30 | Hommikusöök  |
| 11.00 – 12.30 | Ühistreening staadioni hoones - <b>Ksenija Balta ja Andrei Nazarov</b> |
| 13.00 – 13.30 | Lõunasöök ja laagri lõpp   |

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