

PROGRAMM



Noortekoondise kestva jooksu laager 12.-17. aprill, Jõulumäel

Treenerid: Erik Horn ja Toomas Tarm

<u>Pühapäev, 12.04</u>	12.00 – 13.30	Kogunemine, majutamine
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.15 – 16.30	Õppeklassis - laagri eesmärgi ja programmi tutvustus
	16.30 – 18.00	Treening - Lühemad lõigud
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 22.00	Vaba aeg
<u>Esmaspäev, 13.04</u>	9.00 – 9.30	Hommikusöök
	11.30 – 13.00	Treening - kross
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.00 – 15.00	Vaba aeg
	15.00 – 16.30	Külaline - Roman Fosti
	16.45 – 18.00	Taastav jooks + harjutused saalis
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 22.00	Mälumäng ja pärast saun
<u>Teisipäev, 14.04</u>	9.00 – 9.30	Hommikusöök
	10.00 – 11.15	Loeng - kestva jooksu treeningu põhitõed – Toomas Tarm
	11.30 – 13.00	Treening - rahulik jooks + jooksuharjutused
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.30 – 16.00	Vaba aeg
	16.30 – 18.00	Taastav jooks + jalgpall
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 21.00	Vaba aeg
<u>Kolmapäev, 15.04</u>	9.00 – 9.30	Hommikusöök
	10.00 – 11.15	Arenguestlused/sportlaste plaanid jne.
	11.30 – 13.00	Treening - Fartlek
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.30 – 16.30	Külaline
	16.30 – 18.15	Taastav jooks + harjutused saalis
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 22.00	Vaba aeg + saun
<u>Neljapäev, 16.04</u>	9.00 – 9.30	Hommikusöök
	10.00 – 11.15	Arenguestlused/sportlaste plaanid jne.
	11.30 – 13.00	Treening – märkejooksud
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.30 – 17.00	vaba aeg
	17.00 – 18.30	Taastav jooks + jalgpall
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 22.00	Vaba aeg
<u>Reede, 17.04</u>	9.00 – 9.30	Hommikusöök
	11.30 – 13.00	Pikk jooks
	13.30 – 14.00	Lõunasöök ja laagri lõpp