

Noortekoondise kandidaatide kevadlaager PROGRAMM

Reede, 12. mai

13.00	Saabumine ja registreerimine / <i>hotelli registratuuris</i>
13.00 – 14.00	Lõunasöök
14.00 – 15.30	Noorsportlase toitumine – Teele Tiidt (OÜ Nutriversed) / <i>konverentsisaalis</i>
16.30 – 18.00	Ühistreening staadionil – Ille Kukk ja Aigar Kukk
19.00 – 20.00	Õhtusöök
20.00 – 21.00	Külaline – sõudja Jüri-Mikk Udam / <i>konverentsisaalis</i>

Laupäev, 13. mai

8.30	Rivistus Hosteli ees
8.45 – 9.30	Hommikusöök
9:30 – 10:30	Team ESTONIA – Raido Mitt (EOK) Alaliidu info / lähetusd 2023 - Kristel Berendsen / <i>konverentsisaalis</i>
11.00 – 13.00	Kehalised katsed (paigalt kaugus, paigalt kolmik, kuulijänn ette, rippes kõhulihased). Peale katseid on võimalus iseseisvaks treeninguks. Staadionil!
13.30 – 14.30	Lõunasöök
14.30 – 16.00	UNI sportlase elus – Timo Oja (Health4U OÜ) / <i>konverentsisaalis</i>
17.00 – 18.30	Ühistreening „Bodybalance“ – Berit Piir / <i>ülemises võimlas</i>
19.00 – 20.00	Õhtusöök
21.00 – 23.00	DISCO – DJ Reigo Tõnisson / <i>konverentsisaalis</i>

Pühapäev, 14. mai

8.30	Rivistus Hosteli ees
8.45 – 9:15	Hommikusöök
9.15 – 10.30	„Aus sport ja antidoping – mida pean sportlasena teadma“ - Timo Lauri (EADSE) / <i>konverentsisaalis</i>
11.00 – 13.00	Otepää Seikluspargi külastus
13.30 – 14.00	Lõunasöök, laagri lõpetamine.

NB! Kaasa võtta õues treenimise riided ja vahetusjalanõud siseruumides treenimiseks!