

Noortekoondise kandidaatide kevadlaager PROGRAMM

Reede, 13. mai

13.00	Saabumine ja registreerimine
13.30 – 14:00	Lõunasöök
14:00 – 15:30	„I Run Clean“ väärtuste töötuba – Erasmus + projekti Eesti saadikud (pallisaali kohvikuala)
16.00 – 18.00	Ühistreening staadionil – Grete Udras ja Mikk-Mihkel Arro
19.00 – 20.00	Õhtusöök
20.00 – 21.00	Külaline – Johanna Talihärm , laskesuusataja (pallisaali kohvikuala)

Laupäev, 14. mai

9.00	Rivistus Hosteli ees
9.15 – 9.45	Hommikusöök
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 – 15.30	Meedia koolitus – Merili Luuk (EOK) (pallisaali kohvikuala)
17.00 – 19.00	Ühistreening vanas võimlas „EnergyFlow“ – Enn Meiesaar
19.30 – 20.00	Õhtusöök
21.00 – 23.00	DISCO ja mängude tuba – vanavõimla 0 korrusel.

Pühapäev, 15. mai

9.00	Rivistus Hosteli ees
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 10.15	Alaliidu info / lähetused 2022 - Kristel Berendsen (pallisaali kohvikuala)
10.30 – 12.30	Discolfi õpetus jalgpalli staadionil – Keiti Tätte ja Marger Krumm
13.00 – 14.00	Lõunasöök, laagri lõpetamine.

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