

## PROGRAMM

### Reede, 10. november

- 13.00 Saabumine ja registreerimine  
13.00 – 14.30 Lõunasöök  
15.00 – 16.30 „Team Estonia bränd ja selle lugu. Sportlase turundamine, kuidas?“ – **Margus Kiiver**  
17.30 – 19.00 Ühistreening / *ülemises võimlas* – **Heiko ja Rauno**  
19.30 – 20.00 Õhtusöök  
20.00 – 21.00 Viktoriin (Timo Tarve küsimustele)

### Laupäev, 11. november

- 9.00 Rivistus Hosteli ees  
9.10 – 9.30 Hommikusöök  
9.30 – 11.00 "Sportlaskarjäär, eesmärgid ja motivatsioon" – **Mart Einasto**  
11.30 – 13.00 Treening alarühmades (ÕUES!) – sprint ja tõkked – **Rauno Kirshbaum**  
kestvusjooks – **Glen Grant**  
hüpped – **Harry Lemberg**  
heited – **Heiko Väät**  
  
13.30 – 14.30 Lõunasöök  
14.30 – 15.30 "Thinking long term - building the programme" – **Glen Grant**  
16:00 – 17:00 Kestvusjooksu treen – **Glen Grant**  
17.00 – 18.30 Ühistreening „Bodybalance“ – **Berit Piir** / *ülemises võimlas*  
19.00 – 20.00 Õhtusöök  
20.00 – 21.00 **SAUN**

### Pühapäev, 12. november

- 9.00 Rivistus Hosteli ees  
9.10 – 9.30 Hommikusöök  
9.30 – 10.00 Alaliidu INFOTUND  
11.00 – 13.00 Lõbus sulgpalli treen – treener **Rainer Kaljumäe** Veeriku Badminton klubist.  
11:00 – 12:30 Kestvusjooksu treen – **Glen Grant**  
13:00 – 14.00 Lõunasöök, laagri lõpetamine.

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

\* Kestvusjooksu alarühma treenideks paluti kaasa võtta naelikud nii staadionil kui maastikul jooksmiseks!