

Noortekoondise kandidaatide kevadlaager PROGRAMM

Reede, 14. mai

13.00	Saabumine ja registreerimine
13.30 – 14:30	Lõunasöök
14:30 – 15:00	Laagri ametlik avamine ja info
15.00 – 16.00	Vaba aeg
16.00 – 18.00	Ühistreening staadionil – füsioterapeudid Risto Jamnes ja Liisi Sakala
19.00 – 20.00	Õhtusöök
20.00 – 21.00	<i>team building</i> - TÜ Spordiesindus

Laupäev, 15. mai

9.00	Rivistus Hosteli ees
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 11.00	Vaba aeg
11.00 – 13.00	Kehalised katsed (paigalt kaugus, paigalt kolmik, kuulijänn ette, rippes kõhulihased). Peale katseid on võimalus iseseisvaks treeninguks.
13.30 – 14.30	Lõunasöök
14.30 – 15.30	Füsioteraapia workshopid – Risto Jamnes ja Liisi Sakala
16.00 – 18.00	Ühistreening võimlas – „Tunneta ja juhi oma keha ning abista ka kaaslast:)“ – Tartu Ülikooli võimlemise õppejõud Taavi Truija
19.00 – 20.00	Õhtusöök
20.00 – 21.00	Viktoriin

Pühapäev, 16. mai

9.00	Rivistus Hosteli ees
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 10.30	Vaba aeg
10.30 – 12.30	Orienteerumine võistkondades
13.00 – 14.00	Lõunasöök, laagri lõpetamine.

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