

PROGRAMM

Eesti Kergejõustikuliidu ühislaager 29.11- 1.12.2019, Kääriku spordikeskuses.

Reede, 29. november

12.00	Saabumine ja registreerimine
14.00 – 15.00	Lõunasöök
15.00 – 16.00	Kääriku Spordikeskus – eile, täna, homme... – Kristjan Karis
17.00 – 19.00	Ühistreening
19.30 – 20.30	Õhtusöök
20.30 – ...	Sportlaskomisjoni töötuba - Liina Tšernov ja Jaak Heinrich Jagor

Laupäev, 30. november

9.00	Rivistus
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 10.45	Erinevad sportlased, erinevad ootused (Thomas Sport töövahendi taust ja kasutamine) – Indrek Rahi
11.00 – 13.00	Treening alarühmades – õuetrenn kui ilma on!!!
13.30 – 14.30	Lõunasöök
15.00 – 17.00	Kuidas kuulata oma keha, et vältida ületreeningut ja vigastusi – Risto Jamnes
17.30 – 19.30	Lõbus korvpallitrenn – Howard Frier
20.00 – 21.00	Õhtusöök
21.00 – 22.00	Viktoriin
22.00 – ...	Saun

Pühapäev, 1. detsember

9.00 –	Rivistus
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 10.45	Alaliidu info ja koondiste lähetused 2020 – Sirje Lippe, Kristel Berendsen
11.30 – 13.00	Ühistreening võimlas
13.30 – 14.30	Lõunasöök, laagri lõpetamine.