

PROGRAMM

Eesti Kergejõustikuliidu ühislaager 30.11- 2.12.2018, Kääriku spordikeskuses.

Reede, 30. november

12.00	Saabumine ja registreerimine
13.00 – 14.00	Lõunasöök
14.30 – 16.30	Loeng – „Sportlane vs näitleja - meis on tunduvalt rohkem ühist“ - Loore Martma
17.00 – 19.00	Ühistreening – Rauno, Heiko
19.30 – 20.30	Õhtusöök
20.30 – ...	Sportlaskomisjoni töötuba - „Teel tippu...“ – Gerd Kanter, Annika Sakkarias, Liina Tšernov, Jaak Heinrich Jagor ja Henrik Kutberg

Laupäev, 1. detsember

9.00	Rivistus
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 10.45	Loeng – „Jõutreeningute planeerimine ettevalmistusperioodil“ - Vesteinn Hafsteinsson
11.00 – 13.00	Treening alarühmades – õuetrenn!!! (Vesteinn, Harry, Ahto, Rauno, Art, Epp)
13.30 – 14.30	Lõunasöök
15.00 – 17.00	Loeng – „Teraapiat hõlmav treening“ – Indrek Tustit
17.30 – 19.00	Ühistreening võimlas – Erki Nool
19.30 – 20.30	Õhtusöök
20.30 – 21.00	DNA (Dynamic New Athletics) – Erich Teigamägi
21.00 – 22.00	Viktoriini õhtu
22.00 – ...	Saun

Pühapäev, 2. detsember

9.00 –	Rivistus
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 11.15	Koondiste lähetustingimused, juhendid, rankingud, võistluskalender – Kristel Berendsen, Peeter Randaru
11.30 – 13.00	Ühistreening võimlas – MOVEMENT – Asko Külmsaar
13.30 – 14.30	Lõunasöök, laagri lõpetamine.

*Lõplik programm täiendamisel.