

PROGRAMM

Reede, 6. november

12.00	Saabumine ja registreerimine
13.00 – 14.30	Lõunasöök
15.30 – 17.00	Tipp sportlase toitumine – Siret Saarsalu, (Nutrilligent)
17.30 – 19.00	Ühistreening võimlas „Sprindi ilma jooksuta“ – füsioterapeut Risto Jamnes
19.30 – 20.30	Õhtusöök
20.30 – 21.30	Sportlaskomisjoni <i>team building</i> - Annika Sakkarias ja Jaak-Heinrich Jagor

Laupäev, 7. november

9.00	Rivistus Hosteli ees
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 11.00	Vaba aeg
11.00 – 13.00	Treening alarühmades – sprint ja tõkked – Mehis Viru kestvus – Margus Pirksaar hüpped ja mitmevõistlus – Art Arvisto heited – Ants Kiisa
13.30 – 14.30	Lõunasöök
15.00 – 16.30	„Staadionijutud“ – Karl Rinaldo
17.00 – 19.00	Lõbus jalgpallitreening – Indrek Zelinski ja Raivo Nõmmik
19.30 – 20.30	Õhtusöök
20.30 – 21.30	Viktoriin
22.00 – ...	Saun

Pühapäev, 8. november

9.00	Rivistus Hosteli ees
9.15 – 9.45	Hommikusöök
9.45 – 10.30	Alaliidu ja EOK info – Sirje Lippe, Kristel Berendsen, Raido Mitt
11.00 – 13.00	Ühistreening võimlas – „Tunneta ja juhi oma keha ning abista ka kaaslast:)“ – Tartu Ülikooli võimlemise õppejõud Taavi Truija
13.30 – 14.30	Lõunasöök, laagri lõpetamine.

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