



PROGRAMM



Noortekoondise kestavjooksu laager 5.-10. november, Jõulumäel

Treenerid: Erik Horn, Riho Ment ja Maile Mangusson

Programm:

Reede, 5.11

12.00 – 13.30	Kogunemine, majutamine
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.30 – 15.30	Kogunemine õppeklassis - laagri eesmärgi ja programmi tutvustus
16.00 – 17.30	Treening - lühemad lõigud
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Vaba aeg

Laupäev, 6.11

9.00 – 9.30	Hommikusöök
10.00 – 11.15	Vaba aeg
11.30 – 13.00	Treening - kross
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.00 – 15.00	Vaba aeg
15.00 – 16.30	Külaline
16.45 – 18.00	Taastav jooks + harjutused staadionil
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Saun

Pühapäev, 7.11

9.00 – 9.30	Hommikusöök
11.30 – 13.00	JÕULUMÄE JOOKS
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.30 – 16.00	Külaline
16.30 – 18.00	Taastav jooks + kerelihaste harjutused saalis
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 21.00	Vaba aeg või külaline

Esmaspäev, 8.11

9.00 – 9.30	Hommikusöök
10.00 – 11.15	Arenguestlused/sportlaste plaanid jne.
11.30 – 13.00	Treening - Fartlek
13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.30 – 16.15	Õppimine, koolitöö
16.30 – 17.30	Puhkus või kerge jalgpall
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 21.00	Mälumäng või muu ühistegevus

Teisipäev, 9.11

9.00 – 9.30	Hommikusöök
10.00 – 11.15	Arenguestlused/sportlaste plaanid jne.
10.00 – 11.15	Vaba aeg
11.30 – 13.00	Treening – kross + jooksuharjutused



Eesti Kergejõustikuliit

PROGRAMM



13.30 – 14.00	Lõunasöök
14.30 – 16.30	Õppimine, koolitöö
16.30 – 18.15	Taastav jooks + harjutused saalis
19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Saun

Kolmapäev, 10.11

9.00 – 9.30	Hommikusöök
10.00 – 11.20	Vaba aeg või õppimine
11.30 – 12.30	Treening – mäkkejooksud
13.00 – 13.30	Lõunasöök
14.00	Laagri lõpp, kojusõit