

# PROGRAMM



## Noortekoondise kestavusjooksu laager 6.-12. novembril, Jõulumäel

Treenerid: Erik Horn, Toomas Tarm, Taivo Mägi ja Riho Ment

<u>Reede, 6.11</u>	12.00 – 13.30	Kogunemine, majutamine
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.15 – 16.00	Õppeklassis - laagri eesmärgi ja programmi tutvustus
	16.30 – 18.00	<b>Treening - lühemad lõigud</b>
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 22.00	Vaba aeg
<u>Laupäev, 7.11</u>	9.00 – 9.30	Homмикusöök
	10.00 – 11.15	Loeng
	11.30 – 13.00	<b>treening - kross</b>
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.00 – 15.00	Vaba aeg
	15.00 – 16.30	Külaline - Rasmus Mägi
	16.45 – 18.00	<b>Puhkus või kerge jalgpall</b>
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – 22.00	Vaba aeg või kohtumine külalisega	
<u>Pühapäev, 8.11</u>	9.00 – 9.30	Homмикusöök
	10.00 – 11.15	Arenguestlused/sportlaste plaanid jne.
	11.30 – 13.00	<b><u>Võistlus Jõulumäe jooks (vabatahtlik)</u></b>
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.30 – 16.00	Külaline
	16.30 – 18.00	<b>taastav jooks + kerelihaste harjutused</b>
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 21.00	Saun
<u>Esmaspäev, 9.11</u>	9.00 – 9.30	Homмикusöök
	10.00 – 11.15	Arenguestlused/sportlaste plaanid jne.
	11.30 – 13.00	<b>Treening - rahulik jooks + jooksuharjutused</b>
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.30 – 17.00	Iseseisev õppetöö
	17.00 – 18.00	<b>Puhkus või kerge jalgpall</b>
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 21.00	Vaba aeg
<u>Teisipäev, 10.11</u>	9.00 – 9.30	Homмикusöök
	10.00 – 11.15	Vaba aeg
	11.30 – 13.00	<b>Treening - Fartlek</b>
	13.30 – 14.00	Lõunasöök
	14.30 – 16.30	Loeng - Kestvusjooksu treeningu alused!
	16.30 – 18.15	<b>Taastav jooks + harjutused saalis</b>
	19.00 – 19.30	Õhtusöök
	20.00 – 22.00	Saun

Kolmapäev, 11.11

9.00 – 9.30

Hommikusöök

10.00 – 11.20

Arenguestlused

11.30 – 13.00

**Treening – mäkkejooksud**

13.30 – 14.00

Lõunasöök

14.15 – 17.00

Iseseisev õppetöö

17.15 – 18.30

**Taastav jooks + jalgpall**

19.00 – 19.30

Õhtusöök

20.00 – 21.00

Mälumäng

Neljapäev, 12.11

9.00 – 9.30

Hommikusöök

11.30 – 13.00

**Pikk jooks**

13.30 – 14.00

Lõunasöök ja laagri lõpp