

Noorkergejõustiklaste laager FMS projekti raames 8.-10.novembril 2019, Tallinnas

Audentese Spordikeskus

Reede, 08.11

15.00 – 17.00	Saabumine Audentese õpilaskülla (soovijatele lõunasöök Daily sööklas)
17.00 – 17.30	Infokoosolek (laagri kodukord ja koondislaste lähiaja tegemistest) – K. Berendsen
17.30 – 19.00	Ühistreening – Andrei Nazarov, Ksenija Balta, Laura Ikauniece
20.00 – 20.30	Õhtusöök (<i>Daily söökla</i>)
21.00 – 22.00	Tiip tasemel sportimise ja õppimise ühendamine USA ülikoolides – Robin Nool
23.00	Öörahu

Laupäev, 09.11

08.15	Äratus/rivistus
08.30 – 09.00	Hommikusöök (<i>Daily söökla</i>)
10.00 – 12.00	Ühistreening – Viktor Saaron „Kehakool“
13.00 – 14.00	Lõunasöök (<i>Daily söökla</i>)
14.00 – 16.00	Vabaaeg
17.00 – 19.00	Ühistreening – Rasmus Mägi ja Grit Šadeiko + Ujumine
20.00 – 20.30	Õhtusöök (<i>Daily söökla</i>)
21.00 – 22.00	Vestlusring
23.00	Öörahu

Pühapäev, 10.11

08.15	Äratus ja hommikutreening
09.30 – 10.00	Hommikusöök (<i>erakooli söökla</i>)
11.00 – 13.00	FMS test – mis see on ja lihashooldus – Katre Lust-Mardna (<i>Stuudio 2</i>)
13.00 – 13.30	Infotund – laagri kokkuvõtte, tulevased tiitlivõistlused 2020 ja 2021 – Harry Lemberg
14.00 – 15.00	Lõunasöök (<i>erakooli söökla</i>) ja kojusõit

Kaasa võtta õues treenimise riided, vahetusjalanõud ja ujumisriided!