

## Kiir-ja tõkkejooksu ning hüppajate hooaja eelne kogunemine 25.- 26.mai, Rakvere Staadionil.

### Laupäev, 25. mai

- 13.00 – 14.00 Saabumine ja lõunasöök (Villa Theresa – Tammiku 13)  
14.00 Tubadesse registreerimine  
**15.00 – 18.00** Üldkehalised testid (30m jooks lendlähtest koos sammu analüüsiga, paigalt kaugus, paigalt viisik, kuuliheide ette, rippes kõhulihased)  
**PS! Alguse aeg on muutunud varasemaks, seoses sellega palume võimalusel soojendusega juba kella 15:00'ks valmis olla.**  
19.00 – 20.00 Õhtusöök  
20.00 – 22.00 Õhtune programm (Rauno Kirschbaum ja Annika Sakkarias)  
23.30 Öörahu

### Pühapäev, 26. mai

- 08.30 – 09.30 Hommikusöök  
10.00 – 10.30 Koondiste info - **Rauno Kirschbaum**  
11.00 – 13.00 Treening – sprinteritel teatejooksud / hüppajatel spetsiifilised hüppetestid – (paigalt üles, hüppevõimsus jne.)  
14.00 – 15.00 Lõunasöök ja laagri lõpp