

Kestvusjooksu treeningkogunemine Jõulumäel 22.-23. oktoobril

Nädalavahetusel toimus Eesti Kergejõustikuliidu kesk – ja pikamaajooksu alarühma treeningkogunemine Jõulumäel. Kohal oli ligikaudu 45 jooksjat-treenerit, pearõhk oli noorte ja juunioride vanuseklassi osalejatel.

Laager algas kokkuvõtetega möödunud hooajast. Alarühmapoolsele hooaja kokkuvõttele (Toomas Tarm) järgnesid hooaja lühikokkuvõtted treeneritelt-sportlastelt, kes osalesid tiitlivõistlustel või paistsid silma oma arengu ja võistlustulemustega. Oma hooajast ja osalemisest Rio OMil rääkisid Roman Fosti ja Tiidrek Nurme, treener Rein Zaitsev tutvustas oma õpilase Karel Sander Kljuzini hooaega ja osalemist Noorte EMil Tbilisis, treener Viktor Predbannikov tutvustas õpilase Deniss Šalkauskase hooaega ja treeninguid. Treener Meelis Kari rääkis õpilase Elery Zadonski alternatiivtreeningutest vigastusperioodil.

Seejärel rääkis doktorand Martin Mooses energiatasakaalust jooksjatel ja kestvussportlastel.

Praktilise treeninguna oli kavas soojendusjooks ja jooksu-hüppeharjutused (läbiviija Maile Mangusson) Õhtul toimus treenerite aruelu, millele järgnes saun.

Pühapäeva hommikupoolikul toimus Silja Jürsi loeng kestvusala sportlaste toitumisest, millele järgnes Sander Jürsi loeng ülekoormusvigastuste ennetamisest ja korrigeerivatest harjutustest.

Praktilise treeninguna toimus pikk jooks Jõulumäe ringidel. Erineva vanuse ja tasemega jooksjad valisid 10,15 ja 25km maastikuringi vahel. Mõned laagris osalejatest võistlesid Pärnu Rannastaadioni jooksul.