

## Euroopa U23 MV koodise kandidaatide II õppe- ja treeningkogunemine

**15.-17. mai 2015, Audentes**

### **KAVA**

#### **15. mai**

10:15- 10:30 – Kogunemine Tallinna spordihallis

10.30-12.30 – Treening

13:15-14:30 – Lõuna

15:00 -16:00 – Koondise vahekokkuvõtted (Audentese ühiselamu koosolekuruum - AÜK)

16:30-18:00 – Treening

18:30-21:00 – Väljasõit KÖÖKI, toitumisalane loeng, toidu valmistamine ja õhtusöök

#### **16 .mai**

08:00-09:00 – Hommikusöök

12:00-16:30 – *Heitjate Seeriavõistlus(kaasaelamine koondisekaaslastele)*

10:30-12:30 – Treening Audentese spordihallis (soovijatele)

12:30-15:00 – Lõunasöök

17:00-18:30 – Soovijatele treening. Puhkajatele linnaluba.

19:00-20:00 – Õhtusöök

20:45-21:30 - Joogatund – idamaade praktikate võimalused tippkergejõustiku teenistuses.  
Juhendab endine tippkolmikhüppaja Virge Naeris

#### **17. mail**

8:30-9:00 - hommikusöök

09:00-09:45 - „idamaade tervitus“ ehk kuidas kiirelt keha äratada. Virge Naeris

10:00-11:00 - loeng kiirusest „Kuidas järelejäänud ettevalmistuskuude jooksul veel kiiremaks saada“ Tiina Torop (AÜK)

11:15-13:00 - treening - – „Kiirus“ läbi viib Tiina Torop

13:15-14:00 - Lõunasöök

15:00-16:30 - Ümarlaud, kus omavahelises vestluses selgitame välja olulised põhimõtted elu-olu korralduseks 2 nädalat enne tiitlivõistlusi - (oodatud osalema ka kõik seotud treenerid)

16:30 - Laagri lõpetamine

17:30-18:30 - Ujumine

- Kojusõit