

U23 Koondise ÕTK ja esitlus 3.-5. detsember 2014

3.12.2014

- 11:00 - 11:30 SAABUMINE, VARUSTUSE VÄLJASTAMINE, ENERGIAAMPS
- 11:30 - 12:00 PROJEKTI VÄÄRTUSTE JA PÕHIMÕTETE TUTVUSTAMINE
- 12:00 - 14:00 ÜHISTREENING JA KONTROLLKATSED
- 14:30 - 15:15 LÕUNASÖÖK
- 15:15 - 16:15 MEENUTUS: LIINA LAASMA JA KÄTLIN TÕLLASSONI KOGEMUS VALMISTUMISEL 2011 U20 EM-IKS
- 16:15 - 17:15 MEENUTUS: TEE U23 HÕBEMEDALINI. ARGO GOLBERG/VALTER ESPE
- 17:30- 18:45 SISSEJUHATUS SPORDIPSÜHHOLOGIASSE. AVE HANNUS
- 19:00 - 19:45 ÕHTUSÖÖK
- 20:00 - 23:00 MEELELAHUTUS: FILMIFESTIVAL. 360KRAADI OÜ

4.12.2014

- 8:00 - 09:00 HOMMIKUSÖÖK
- 09:00 - 10:30 MEEDIAKOOLITUS. MARIS LINDMÄE
- 10:30 - 11:30 ÜHISTREENING - AKROBAATIKA
- 11:30 - 12:00 ÜHISPILDISTAMINE
- 12:00 - 13:00 PRESSIÜRITUS - KERGEJÕUSTIKU U23 KOONDISE TUTVUSTUS
- 13:30 - 14:15 LÕUNASÖÖK
- 14:15 - 15:15 LOENG: UUS ANTIDOPINGU KOODEKS. EAD
- 15:30 - 17:00 ÜHISTREENING/VABATREENING
- 17:00-18:00 LOENG: PÖIAHRJUTUSED. PRAKTILINE OSA. HARRY SEINBERG
- 18:30 - 19:30 ÕHTUSÖÖK
- 19:30 - 21:00 LOENG: MOTIVATSIOON JA EESMÄRGID. RAUL REBANE
- 21:00 - 22:00 KERGEJÕUSTIKUTEEMALINE MÄLUMÄNG KULDVILLAKU VORMIS

5.12.2014

- 08:30 - 09:30 HOMMIKUSÖÖK
- 09:30 - 11:00 JALUTUSKÄIK JA HOMMIKUVÕIMLEMINE PÄÄSKÜLA RABARAJAL (4KM) KUUM TEE JA ENERIAMPS
- 11:30 - 13:30 VABATREENING
- 13:45 - 14:30 LÕUNASÖÖK
- 14:30 - 16:00 LOENG: LIHASHOOLDUSEST. RISTO JAMNES
- 16:00-17:00 LOENG TAASTUMISVAHENDID JA TOITUMINE
- 17:00-17:30 LAAGRI KOKKUVÕTE
- 17:30 KOJUSÕIT