

Heitjate laager 07-10.03.2013

Sportlane

Treener

Kätlin Piirimäe	U-20	kuul, ketas	Küllli Tambre
Mari-Liis Tulev	U-20	oda	Heiko Väät
Laura Lannusalu	U-20	vasar	Sirje Kiviaru
Lisett Liivrand	U-20	kuul, vasar	Eva Kuningas
Ats Kiisa	U-20	kuul, ketas	Ants Kiisa
Karl Koha	U-20	kuul	Ants Kiisa
Heigo Kangro	U-20	ketas	Ants Kiisa
Janek Õiglane	U-20	oda	Sven Andresoo
Sven Nuutmann	U-20	oda	Heiko Väät
Kert Kruusa	U-20	oda	Leonhard Soom
Andrus Allik	U-20	vasar	Mihkel Lembit
Karina Baumverk	U-18	kuul, ketas	Ants Kiisa
Monica Vainula	U-18	kuul	Enn Roosi
Anna-Maria Orel	U-18	vasar	Toivo Ruut
Artjom Nikitin	U-18	ketas, kuul, oda	Leonid Brjuhkov
Georg Kaspar Räni	U-18	vasar	Aivar Räni
Toomas Vokk	U-18	ketas	Ants Kiisa
Kert Piirimäe	U-18	kuul, ketas	Küllli Tambre
Jander Heil	U-18	kuul, ketas	Hannes Männik
Triin Junson	U-18	oda	Heiko Väät

Laagri plaan

07.03. Neljapäev. 13.00-13.30 Lõuna

14.00-14.30 Laagri avamine. Ants Kiisa ja Marko Aleksejev

14.30-15.30 Loeng. Aivo Normak

16.30-19.00 Treening. Katsed. T Jännid ja kõht P 30m ja hüpped

19.30-20.00 Õhtusöök.

08.03. Reede. 8.00-8.30 Hommikusöök

9.00-10.00 Loeng

10.30-13.00 Treening. Eriala treeningud(film) Heiko. Ants. Märt.

13.30-14.00 Lõuna.

16.30-19.00 Treening. Katsed. T 30m ja hüpped P jännid ja kõht

19.30-20.00 Õhtusöök.

20.30-21.30 Saun. Õpilaskodus

09.03. Laupäev. 8.00-8.30 Hommikusöök

10.30-13.00 Treening. Eriala treeningud(film) Heiko, Märt, Ants

13.30-14.00 Lõuna

14.30-16.00 Video analüüs. Rauno Mätas

16.30-18.30 Treening

18.45-19.45 Vesiaeroobika (Normak)

20.00-20.30 Õhtusöök

10.03. Pühapäev. 8.00-8.30 Hommikusöök

9.00-10.00 Videoanalüüs. Rauno Mätas

10.30-11.30 Treening

11.45-12.30 Süvalihased (Torn)

13.00-13.30 Lõuna ja laagri lõpp