

PROGRAMM

Reede, 5. november

| | |
|---------------|--|
| 12.00 | Saabumine ja registreerimine |
| 13.00 – 14.30 | Lõunasöök |
| 15.30 – 17.00 | LOENG – teema täpsustamisel |
| 17.30 – 19.00 | Ühistreening võimlas „HIIT ÜKE“ – Rauno Liitmäe |
| 19.30 – 20.30 | Õhtusöök |
| 20.30 – 21.30 | „Stadionijutud“ – Karl Rinaldo |

Laupäev, 6. november

| | |
|---------------|--|
| 9.00 | Rivistus Hosteli ees |
| 9.15 – 9.45 | Hommikusöök |
| 9.45 – 11.15 | „I Run Clean“ väärtuste töötuba – Erasmus + projekti Eesti saadikud |
| 11.30 – 13.00 | Treening alarühmades – sprint ja tõkked – Rauno Kirschbaum kestvus – ????? hüpped – Maie ja Jaak Uudmäe heited – Genro Paas |
| 13.30 – 14.30 | Lõunasöök |
| 15.00 – 16.30 | Rahatarkus Eesti sportlaste seas - Marko Albert |
| 17.00 – 18.30 | Lõbus sulgpallitreening grupp 1 – Mart Siliksaar |
| 18.30 – 20.00 | Lõbus sulgpallitreening grupp 2 – Mart Siliksaar |
| 20.00 – 21.00 | Õhtusöök |
| 21.00 – 22.00 | Viktoriin |
| 22.00 – ... | Saun |

Pühapäev, 9. november

| | |
|---------------|---|
| 9.30 | Rivistus Hosteli ees |
| 9.45 – 10.15 | Hommikusöök |
| 10.15 – 11.00 | Alaliidu INFOTUND |
| 12.00 – 13.00 | Ühistreening võimlas „EnergyFlow“ – Enn Meiesaar |
| 13.30 – 14.30 | Lõunasöök, laagri lõpetamine. |

NB! Kaasa võtta õues treenimise riided ja vahetusjalanõud siseruumides treenimiseks!