

## Noortekoondise kandidaatide kevadlaager 2026 PROGRAMM

### Reede, 15. mai

13:00	Saabumine ja registreerimine / hotelli registratuuris
13:00 – 14:00	Lõunasöök
14:00 – 15:15	„Kokkuleppemäng – kas võit või kaotus?“ – Remo Perli (EADSE) <i>(suures kinosaaalis)</i>
15:45 – 18:00	Kehalised katsed (paigalt kaugus, paigalt kolmik, kuulijänn ette, rippes kõhulihased). Peale katseid võimalus iseseisvaks treeninguks staadionil.
19:00 – 20:00	Õhtusöök
20:00 – 21:00	Viktoriin võistkondades <i>(suures kinosaaalis)</i>
23:00	Öörahu

### Laupäev, 16. mai

8:00	Hommiujooks ja -võimlemine (Hosteli ees)
8:45 – 9:30	Hommiujooks
10:30 – 12:30	Treening alarühmades: Sprint – Rauno Kirschbaum ja Pavel Koval Hüpped – Harry Lemberg Kestvusalad – Ille Kukk Heited – Andrus Värnik
13:00 – 14:30	Lõunasöök
14:30 – 15:30	Sportlasuuringute võimalused ja sportlase füsioterapeutiline hindamine – Doris Vahtrik, Agnes Mägi ja Risto Vösaste <i>(suures kinosaaalis)</i>
15:30 – 16:30	„Oma karjäärist ja soovitusi noorsportlastele“ – Johanna Talihärm <i>(suures kinosaaalis)</i>
17:00 – 18:30	Võistkondlik frisbee turniir staadionil
19:00 – 20:00	Õhtusöök
20:30 – 22:00	Greeni saun (ujumisriietes)
23:00	Öörahu

### Pühapäev, 17. mai

8:00	Hommiujooks ja -võimlemine (Hosteli ees)
8:45 – 9:30	Hommiujooks
9:30 – 10:15	Suvised noorte tiitlivõistlused 2026 – Merlyn Lipp, Tauri Lusti <i>(suures kinosaaalis)</i>
10:15 – 10:45	Tippportlase ja USA üliõpilassportlase kogemustest – Risto Lillemets ja Rauno Liitmäe
11:00 – 12:30	Spordikompanii ÜKE ja kiirusliku jõu treening
13:00 – 14:00	Lõunasöök, laagri lõpp

**NB!** Kaasa võtta õues treenimise riided ja vahetusjalanõud siseruumides treenimiseks (halva ilma korral)!