Laagriprogramm 1-5.08.2021

Pühapäev 1.08

18.00-20.00 saabumine laagrisse

20.00 Õhtusöök

21.00 Laagri avamine ja info

21.30 Õhtune tegevuss

23.00 Öörahu

Esmaspäev 2.08

8.00 Äratus

8.15 Rivistus , hommikujooks

9.00 Hommikusöök

10.00 Treening- A.Kovals, M.Paju, S.Andresoo, H.Väät

13.00 Lõuna

13.30-14.30 Vaikne tund

14.30-16.00 Visketrenn topispallidega

16.00 Oode

16.30-18.00 Jooksuharjutused

19.00 Õhtusöök

20.00 Taastavad harjutused – Liisi Sakala

23.00 Öörahu

Teisipäev 3.08

8.00 Äratus

8.15 Rivistus, hommikujooks

9.00 Hommikusöök

10.00-12.00 Hüppetrenn

12.00-13.00 Ülakehatrenn kummidega

13.00 Lõuna

13.30-14.30 Vaikne tund

14.30-15.30 Loeng : Vigastuste ennetus – Liisi Sakala

16.00 Oode

16.30-19.00 Treening - A.Kovals, M.Paju, S.Andresoo, H.Väät

19.00 Õhtusöök

20.00 Liikumismängud + Saun

23.00 Öörahu

Kolmapäev 4.08

8.00 Äratus

8.15 Rivistus, hommikujooks

9.00 Hommikusöök

10.00-12.00 Visketrenn - A.Kovals, M.Paju, S.Andresoo, H.Väät

12.00-13.00 Kerelihased

13.00 Lõuna

13.30-14.30 Vaikne tund

14.30-17.00 Matk/aerutamine Paunküla veehoidlas

17.15 Oode

17.30-19.00 Harjutused topispallidega/ hüpped

19.00 Õhtusöök

20.00 Viktoriin

21.00 Füsioteraapia vajalikkusest sportlastele – Risto Jamnes

23.00 Öörahu

Neljapäev 5.08

8.00 Äratus

8.15 Rivistus , hommikujooks

9.00 Hommikusöök

10.00-11.00 Paarisharjutused/ viskamine

12.00 Kojusõit