



## ESL noortelaagri üldprogramm

28. juuni – 02. juuli 2021 Jõulumäe Tervisespordikeskuses

### Esmaspäev, 28. juuni

11.00 – 12.00	Laagriliste saabumine, majutamine
12.30 – 13.30	Lõunasöök
14.00	Kogunemine peamaja ees. Tutvumine treeninggruppidega ja treeneritega, päevakava tutvustamine. Ühispildistamine
15.00	Treening
18.30 – 20.00	Õhtusöök
20.00	Toitumisloeng ja töötuba vanematele (sünd. alates 2008) Laagrimängud noorematele
22.30	Öörahu

### Teisipäev, 29. juuni

7.30	Äratus
7.45	Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine
8.30	Homмикusöök
10.00	Homмикune treening
12.30 – 13.30	Lõunasöök
14.00	Külla tuleb Martin Himma. Teemaks sotsiaalmeedia ja sport
16:30	Õhtune treening
18.30 – 20.00	Õhtusöök
20.00	Veebikohtumine Johanna Talihärmiga
22.30	Öörahu

### Kolmapäev, 30. juuni

7.30	Äratus
7.45	Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine
8.30	Hommikusöök
10.00	Hommikune treening
12.30 – 13.30	Lõunasöök
14.00	Lihashoolduse ja slackline töötuba + treening vastavalt grupile
18.30 – 20.00	Õhtusöök
22.30	Öörahu

### Neljapäev, 1. juuli

7.30	Äratus
7.45	Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine
8.30	Hommikusöök
10.00	Hommikune treening + SUP-i sõidu töötuba
12.30 – 13.30	Lõunasöök
15.00	Seiklusvõistlus
18.30 – 20.00	Õhtusöök
20.00	Laagri lõpupidu, Alexela noortesarja koondarvestuse autasustamine
22.30	Öörahu

### Reede, 2. juuli

7.30	Äratus
7.45	Rivistus peamaja ees. Hommikuvõimlemine
8.30	Hommikusöök
10.00	Hommikune treening
12.00 – 13.00	Lõunasöök ja sõit koju