

Suusaliidu treeninglaagri kava 22.august-25.august 2017.a. Otepääl Marguse Puhkekeskuses

22.august

- 11:00-12:00 Saabumine Marguse Puhkekeskusse
- 12:30 Lühikene laagri tegevuskava tutvustamine
- 13:00 Lõunasöök
- 15:30 Uisutehnika treening rolleritel- tehnika filmimine
- 19:00 Õhtusöök
- 20:00 Üllatuskülaline
- 21:30 Treeningu tehnikavideo vaatamine ja analüüs
- 22:00 Öörahu

23.august

- 8:00 Äratus, hommikvõimlemine, ujumine järves
- 8:30 Hommikusöök
- 10:30 Klassika rullsuuskadel kiirustreening. Jaanus Teppan
- 13:00 Lõunasöök
- 16:00 Orienteerumine
- 19:00 Õhtusöök
- 20:00 Saun
- 21:30 Päevane tehnikavideo ja orienteerumise parimate meelespidamine
- 23:00 Öörahu

24.august

8:00	Äratus, hommikvõimlemine, ujumine järves	
8:30	Hommikusöök	
10:30	Uisusammimitatsioon Apteekrimäel	Jaanus Teppan
14:00	Lõunasöök	
16:00	Jooks, jõuvastupidavuse treening	Taavi Truija
19:00	Õhtusöök	
20:00	Üllatuskülaline	
23:00	Öörahu	

25.august

8:00	Äratus, hommikvõimlemine
9:00	Hommikusöök
10:00	Jooks-käik, sõudmine Pühajärvel
13:00	Lõunasöök
13:30	Laagrist kokkuvõte
14:00	Kojusõit