

Suusaliidu treeninglaagri kava 24.juuli-27.juuli 2017.a. Kääriku Spordibaasis

24.juuli

11:00-12:00	Saabumine Kääriku Spordibaasi	
12:30	Lühikene laagri tegevuskava tutvustamine	
13:00	Lõunasöök	
15:30	Soojendusjooks, Uisutehnika harjutused	Kert Keskpaik
16:15	Uisutehnika treening rolleritel- tehnika harjutused, filmimine	
19:00	Õhtusöök	
20:00	Taastumisjoogid, batoonid spordis (SIS)	Kristo Reinsalu
21:30	Päevase tehnikavideo vaatamine ja analüüs	
22:00	Öörahu	

25.juuli

8:00	Äratus, hommikvõimlemine, ujumine järves	
9:00	Hommikusöök	
10:30	Soojendusjooks, Imitatsiooni harjutused ja tehnika, imitatsiooni treening.	Jaanus Teppan
13:00	Lõunasöök	
16:00	Klassika rolleritel treening – tehnika filmimine	Jaanus Teppan
18:00	Saun	
19:00	Õhtusöök	
20:00	Üllatuskülaline (kõik on kinni tahtmises ja visaduses)	
21:30	Päevase tehnikavideo vaatamine ja analüüs	
23:00	Öörahu	

26.juuli

8:00	Äratus, hommikvõimlemine, ujumine järves	
9:00	Hommikusöök	
10:30	Suusataja maastikumäng	Jaanus Teppan
14:00	Lõunasöök	

16:00	Sooendusjooks+ lõdvestav võimlemine	Kristel Tamm
19:00	Õhtusöök	
20:00	Üllatuskülaline (mis imesid võib teha õige hingamisega)	
23:00	Öörahu	

27.juuli

8:00	Äratus, hommikvõimlemine	
9:00	Hommikusöök	
10:00	Sooendus + kiirusharjutused suusatajale	Erkki Nool?
13:00	Lõunasöök	
14:00	Laagrist kokkuvõte	
14:30	Kojusõit	