

## Suusaliidu treeninglaagri kava 6.juuni-9.juuni 2017.a. Otepääl Marguse Puhkekeskuses

### 6.juuni

11:00-12:00	Saabumine Otepääle Marguse Puhkekeskusse	
12:30	Lühikene laagri tegevuskava tutvustamine	
13:00	Lõunasöök	
15:30	Soojendusjooks, jõuvõimlemine	Taavi Truija
17:30	Pallimäng	
19:00	Õhtusöök	
20:00	Mälumäng	
22:00	Öörahu	

### 7.juuni

8:00	Äratus, hommikvõimlemine	
9:00	Hommikusöök	
10:30	Soojendusjooks, suusataja kere tugevdavad harjutused	Taavi Truija
13:00	Lõunasöök	
14:00	Kuidas end õigesti treeninguteks häälestada	Tauri Tallermäe
16:00	Klassika rolleritel- paaristõuke treening	Vahur Teppan
18:00	Saun	
19:00	Õhtusöök	
20:00	Treeningpäeviku täitmine veebikeskkonnas, andmete analüüs	Tõnis Saag
21:00	Paaristõuke tehnika videoanalüüs	
23:00	Öörahu	

### 8.juuni

8:00	Äratus, hommikvõimlemine	
9:00	Hommikusöök	
10:30	Uisu rolleritel tehnika treening	Jaanus Teppan
13:00	Lõunasöök	
14:00	Uisutehnika videoanalüüs	

16:00	Soojendusjooks+ „Suusataja Heat “+pallimäng	Eiko Toom
19:00	Õhtusöök	
20:00	Suusataja söök- mida ja kui palju	Siret Saarsalu
23:00	Öörahu	

## **9.juuni**

8:00	Äratus, hommikvõimlemine
9:00	Hommikusöök
10:00	Kombineeritud treening astesamm imitatsioon kõnd, klassika-uisu rollerid
13:00	Lõunasöök
14:00	Laagrist kokkuvõte
14:30	Kojusõit