

Diatleetide



SPORDILAAGER

KAVA

2. JUULI, PÜHAPÄEV

17.00 – 18.30	Saabumine ja monitooringu seadmete paigaldamine
18.30 – 19.30	Õhtusöök
19.30 – 20.00	Laagri avamine
20.00 – 20.45	Rattasõidu teooria: grupisõit ja ohutus
20.45 – 21.30	Jalgrattasõiduteooria praktiseerimine ja rataste ettevalmistamine
21.00	Öö snäkk
21.30 – 22.30	Vestlusring (aasta jooksul tehtud asjad + uudised)
23.00 –	Öörahu

3. JUULI, ESMASPÄEV

08.00 – 9.00	Hommikujooks ja võimlemine
09.00 – 10.00	Hommikusöök
10.30 – 13.00	Jalgrattasõidu treening
13.00 – 13.30	Harjutused ja venitamine
13.30 – 14.30	Lõuna
14.30 – 16.00	Esmaabi koolitus
16.00 – 18.00	Üldkehaline trenn
18.00 – 18.30	Harjutused ja venitamine
18.30 – 19.00	Õhtusöök
19.00 – 21.00	Vestlusring endokrinoloogiga (tbc)
21.00	Öö snäkk
23.00 –	Öörahu

4. JUULI, TEISIPÄEV

08.00 – 09.00	Hommikujooks ja võimlemine
09.00 – 10.00	Hommikusöök
10.30 – 13.00	Rafting merel
13.30 – 14.00	Lõuna
14.00 – 15.00	Vestlusring psühholoogiga (ELDÜ psühholoog Heli Viira)
15.30 – 18.00	Jalgrattasõidu treening
18.30 – 19.30	Õhtusöök
19.30 – 21.00	Loeng (teema täpsustamisel)
21.00	Öö snäkk
23.00 –	Öörahu

05. JUULI, KOLMAPÄEV

08.00 – 09.00	Hommikujooks ja võimlemine
09.00 – 10.00	Hommikusöök
10.30 – 13.00	Jalgrattasõidu treening
13.30 – 14.30	Lõuna
14.30 – 18.00	GPS aardejaht
18.30 – 19.30	Õhtusöök
19.30 – 21.00	Tippsportlase elu (tbc)
21.00	Öö snäkk
23.00 –	Öörahu

06. JUULI, NELJAPÄEV

08.00 – 09.00	Hommikujooks ja võimlemine
09.00 – 10.00	Hommikusöök
10.00 – 11.00	Lõpuring ja järgmise aasta plaanid
11.00 – 13.00	ÜKE ja jalgpall
13.00 – 13.30	Harjutused ja venitamine
13.30 – 14.30	Lõuna
15.00 – 18.00	Jalgrattasõidu treening
18.00 – 18.30	Harjutused ja venitamine
18.30 – 19.30	Õhtusöök
20.00 – ...	Laagri diskoõhtu ja kontsert

07. JUULI, REEDE

09.30 – 10.30	Hommikusöök
10.00 – 12.00	Asjade pakkimine ja lahkumine

LISAINFO

Kiiver on kohustuslik ja igaüks peab ise ratta kaasa võtma (soovitavalt maanteeratas). Soovitav prillid, rattapüksid ja joogipudelid ratta peale.

Osavõtutasu: **30 EURO**

Rekvisiidid: Mikk Lellsaar, EE272200221018655284 Swedbank

Kontakt: Mikk Lellsaar, lellsaar@gmail.com, +372 55 623 673



DIATLEEDID