

Suusaorienteerujate EOL noortelaager

25.-28. august 2016

Aluksne, Läti

Neljapäev, 25. august

Kellaeg	Tegevus	Kestus
12.00-13.00	Saabumine	
13.00	Lõunasöök	
16.00	Treening I – rullsuusatamine. Tehnika filmimine, osavusrada rullidel	1.30-2.00
19.00	Õhtusöök	
20.00	Koosolek – suusatehnika analüüs	
23.00	Öörahu	

Reede, 26. august

Kellaeg	Tegevus	Kestus
07.15	Äratus	
07.30	Hommikuvõimlemine – jooks, võimlemine, tehnikaharjutused	0.20-0.30
08.00	Hommikusöök	
10.00	Treening I – imitatsioonijooks kaardiga (planšeti ja suusakeppidega). Teatevõistlus.	1.30-1.45
13.00	Lõunasöök	
16.00	Treening II – rullsuusatamine. Tehnika filmimine, osavusrada rullidel.	1.30-2.00
19.00	Õhtusöök	
20.00	Koosolek – talve plaanide arutamine, Imatra kaartide analüüsimine ja kaardiharjutuste tegemine	
23.00	Öörahu	

Laupäev, 27. august

Kellaeg	Tegevus	Kestus
07.15	Äratus	
07.30	Hommikuvõimlemine – jooks, võimlemine, tehnikaharjutused	0.20-0.30
08.00	Hommikusöök	
10.00	Treening I – rull-O Aluksne linnas, jõutreening	2.00
13.00	Lõunasöök	
16.00	Treening II – mälujooks ja imitatsioonijooks kaardiga (suusakeppidega)	1.30-1.50
19.00	Õhtusöök	
20.00	Koosolek – mentaalne ettevalmistus. Keskendumismäng.	
23.00	Öörahu	

Pühapäev, 27. august

Kellaeg	Tegevus	Kestus
07.15	Äratus	
07.30	Hommikuvõimlemine – jooks, võimlemine, tehnikaharjutused	0.20-0.30
08.00	Homnikusöök	
09.30	Treening I – imitatsioonijooks kaardiga (planšeti ja suusakeppidega).	2.00-3.00
13.00	Lõunasöök	
14.00	Kojusõit	