

AKROBAATIKALAAGER 10.08-14.08.2020

ESMASPÄEV 10.08

10:00 - 10:15 Kogunemine (kollane tuba)
10:15 - 11:00 Sissejuhatus/keskuse tutvustus
11:00 - 12:30 Hommikuvõimlemine/varustusega tutvumine (akro)
12:30 - 13:30 Lõuna (kohvik)
13:30 - 14:30 Videoloeng - võistlushüpped (kollane tuba)
14:30 - 16:00 Treening - kõrgus ja alghüpped batuudil (akro)
16:00 - 17:00 Taastumine

TEISIPÄEV 11.08

10:00 - 10:15 Kogunemine (kollane tuba)
10:15 - 11:00 Hommikuvõimlemine (akro)
11:00 - 12:30 Treening - asendid võimlemises/sirge kätelseis (akro)
12:30 - 13:00 Lõuna (kohvik)
13:00 - 14:00 Treening - tumbling õhkrajal/plahvatuslik jõud (akro)
14:00 - 15:00 Taastumine
15:00 - 16:00 Treening – lödvestumisharjutused/painduvuse arendamine (akro)
16:00 - 17:00 Taastumine (terve keskus)

KOLMAPÄEV 12.08

10:00 - 10:15 Kogunemine (kollane tuba)
10:15 - 11:00 Hommikuvõimlemine (akro)
11:00 - 12:30 Treening - batuudihüpped/kätelseisud põrandal (akro)
12:30 - 13:00 Lõuna (kohvik)
13:00 - 14:00 Treening - võistlusmängud (akro)
14:00 - 15:00 Taastumine
15:00 - 16:00 Treening – saltod ette/taha (akro)
16:00 - 17:00 Taastumine (terve keskus)

NELJAPÄEV 13.08

10:00 - 10:15 Kogunemine (kollane tuba)
10:15 - 11:00 Hommikuvõimlemine (akro)
11:00 - 12:30 Treening – riistvõimlemise sissejuhatus (akro)
12:30 - 13:00 Lõuna (kohvik)
13:00 - 14:00 Videoloeng – rekordilised sportlikud saavutused (kollane tuba)
14:00 - 15:00 Taastumine
15:00 - 16:00 Treening – twistimine ehk püsttelje ümber pöörlemine (akro)
16:00 - 17:00 Taastumine (terve keskus)

REEDE 14.08

10:00 - 10:15 Kogunemine (kollane tuba)
10:15 - 11:00 Hommikuvõimlemine (akro)
11:00 - 12:30 Treening – asendid/kerelihaste jõud (akro)
12:30 - 13:00 Lõuna (kohvik)
13:00 - 14:00 Treening – kombinatsioonid batuudil (akro)
14:00 - 15:00 Taastumine
15:00 - 16:00 Võistlus – takistusrada (akro)
16:00 - 17:00 Taastumine (terve keskus)

* Korraldajal on õigus teha laagrikavas muudatusi.