

Akrobaatikalaager trennilastele 14.08 – 18.08.2023

ESMASPÄEV

- 10:00 - 10:15 Kogunemine
- 10:15 - 11:00 Hommikuvõimlemine
- 11:00 - 13:00 Treening "Ringtreening rada+batuut+põrand"
- 13:00 - 14:00 Lõuna
- 14:00 - 15:00 Treening "Kätelseisud/toengud/osavusmängud"
- 15:00 - 15:30 Paus
- 15:30 - 17:00 Treening "Põhijõuharjutused/painduvus"

TEISIPÄEV

- 10:00 - 10:15 Kogunemine
- 10:15 - 11:00 Hommikuvõimlemine
- 11:00 - 13:00 Treening "Saltod"
- 13:00 - 14:00 Lõuna
- 14:00 - 15:00 Treening "Kätelseis/hundiratas/rondaat"
- 15:00 - 15:30 Paus
- 15:30 - 17:00 Treening "Põhijõuharjutused jõusaalis"

KOLMAPÄEV

- 10:00 - 10:15 Kogunemine
- 10:15 - 11:00 Hommikuvõimlemine
- 11:00 - 13:00 Treening "Sprint/vastupidavus/kaugus Järveküla staadionil"
- 13:00 - 14:00 Lõuna
- 14:00 - 15:00 Treening "Saltod 2"
- 15:00 - 15:30 Paus
- 15:30 - 17:00 Kuubikujaht keskuses

NELJAPÄEV

- 10:00 - 10:15 Kogunemine
- 10:15 - 11:00 Hommikuvõimlemine
- 11:00 - 13:00 Treening "Painduvus + saltod 3"
- 13:00 - 14:00 Lõuna
- 14:00 - 16:00 Treening "Jooks Uuesalu ujumiskohta + ujumine"
- 16:00 - 16:30 Paus
- 16:30 - 17:00 Treening "Põhijõuharjutused jõusaalis"

REEDE

10:00 - 10:15	Kogunemine
10:15 - 11:00	Hommikuvõimlemine
11:00 - 13:00	Treening "Saltod pööretega/kahekordsed"
13:00 - 14:00	Lõuna
14:00 - 15:00	Spoti Viktoriin
15:00 - 15:30	Paus
15:30 - 17:00	Takistusraja võistlus

NB! Korraldaja jätab endale õiguse teha muudatusi laagri ajakavas ja plaanis!