# Sparta Suusagrupi Otepää (Margusel) laagri 13.-15.sept

# PROGRAMM

**R 13.09**

15:00-16:00 Saabumine Margusele

16:30-18:30 Rullitreening Kiigemäel

19:00.20:00 Õhtusöök

20:00-21:00 Õpitu videoanalüüs

21:00 AK, ilm, sport

21.45 Sügis-talvise treeningplaani ja laagrite tutvustus ning arutelu

**L 14.09**

8:30-9:00 Hommikusöök

10:00-12:30 Imitatsioon Seinamäel

13:00-14:00 Lõunasöök

16:30-18:00 Rullitreening. Kiiruslõigud

19:00-20:00 Õhtusöök

20:00.21:00 Andri Harkmanni loeng -,,Oma mõtete juhtimine ja hirmudega toimetulek.“

21:00 AK, ilm, sport

21.45-23.00 Mittesportlik meelelahutus ☺

**P 15.09**

8:30-9:00 Hommikusöök

9:45-12:45 Rullsuusatreening Otepää-Sihva kergliiklusteel. Paaristõuked.

13:00 Lõunasöök

13:30 Kojusõit

Laagri maksumus Sparta suusarühma liikmele: 80 EUR ja väljastpoolt Spartat liitujale: 100 EUR ning mis sisaldab:

- majutust R-P 2- kohalistes tubades

- 6 toidukorda(reede õhtust pühapäeva lõunani)

-4 kvaliteetset treeningut treeneritega.

Kinnita oma osalemine meilile raul@sparta.ee enne 10.septembrit koos makse ülekande koopiaga. Osavõtumaks Sparta Spordiselts MTÜ a/a-le EE922200221042679074.

Märgiselgitusse "Sügislaager“

**

**

