

SUVINE SUUSALAAGER ALAJÕEL

10.-12 august.2018.



10.august

15:00 Saabumine Alajõe- Katariina külalistemajja, majutumine tubadesse.
16:30 Infominutid külalistemaja fuajees
16:45 Väljasõit paaristõuketreeningule lisakul
19:30 Õhtusöök
21:00 Õhtuse treeningu video vaatamine vaatamine

11.august

7:30 Hommikvõimlemine koos ujumisega
8:30 Hommikusöök
10:00 Erialaline jalgade jõutreening + liivapall
13:30 Lõunasöök
15:30 Väljasõit paaristõuke treeningule
18:30 Vesipall rannas
19:30 Õhtusöök
20:30 Muru ja liivamängud



12.august

7:30 Hommikuvõimlemine koos ujumisega
8:30 Hommikusöök
10:00 Erialine vastupidvustreening keppidega raskendatud tingimustes
12:30 Tehnika harjutused, venitused, ujumine
13:30 Lõunasöök
14:00 Kojusõit



INFO

Laagri maksumus 110 EUR
Laager toimub, kui on VÄHEMALT 10 soovijat!
Registreerimine kuni 15.juuli, suusagrupp@gmail.com,
maksmine kuni 30.juuli
Sparta spordiseltsi a/a EE922200221042679074

NB! infot küsi julgelt Jaanuselt 5022296