



**SUUSALAAGER**

**OTEPÄÄL**

**12.-14.10.2018**

## **12.OKTOOBER**

15:00 saabumine

16:00-18:00 klassika tehnika rolleritel treening- rütmi ja kiirustreening /J.Teppan, R.Olle

18:30 õhtusöök

20:00- 21:00 suusataja jõutreening Tehvandi jõusaalis /J.Teppan, R.Olle

21:00-22:00 saun

23:00 öörahu

## **13.OKTOOBER**

08:30 hommikusöök

10:00 väljasõit Käärikule

10:30- 12:30 imitatsioonitreening Seinamäel /J.Teppan, R.Olle

13:30 lõunasöök

15:30- 17:30 klassika rullidel paaristõuge ja kuidas ületada tõuse kiirelt ja lihtsalt ainult paaris tõugates (külalistreener M.Himma)

18:00 -19:30 saun

19:30 õhtusöök

20:30 video analüüs treeningutest

## **14.OKTOOBER**

08:30 hommikusöök

10:00-13:00 pikk rullitreening Pühajärve kergliiklusteel/ J.Teppan, R.Olle (alternatiiv osaleda Tartu "Sõprade sõidul").

13:30 lõunasöök

14:30 lahkumine Tallinna

Laagri maksumus Sparta suusarühma liikmele: 80 EUR ja väljaspoolt Spartat liitujale: 100 EUR, mis sisaldab:

- majutust R-P 2- kohalistes tubades

- 6 toidukorda(reede õhtust pühapäeva lõunani)

-5 kvaliteetset treeningut treeneritega.

-Kinnita oma osalemine meilile [raul@sparta.ee](mailto:raul@sparta.ee) enne 1.oktoobrit koos makse ülekande koopiaga.

Osavõtumaks Sparta Spordiselts MTÜ a/a-le EE922200221042679074.

Märgi selgitusse "Sügislaager".