

Eesti Suusaliidu noortelaager

Jõulumäe Tervisespordikeskuses

26. – 30. juuni 2024

AJAKAVA

26. juuni, KOLMAPÄEV

- | | |
|---------------|--|
| 11.00 – 12.00 | Laagrisse saabumine, majutumine |
| 12.30 – 13.30 | Lõunasöök |
| 13.30 - 14.30 | Treenerite nõupidamine |
| 14.30 | Kogunemine, tutvumine gruppidega, päevakava tutvustamine.
Ühispildistamine. |
| 15.00 | TREENING – rullsuusatamine vabatehnikas, tehnika
Treeningul vajalik: sportlik trenniriietus, vabatehnika varustus.
rullsuusad/saapad/kepid/ kiiver!
(NB! ilma kiivrita rajale ei saa)
<i>Tehnika: Alvar Johannes Alev</i> |
| 18.30 – 19.30 | Õhtusöök |
| 20.00 | loeng/vestlusring kõikidele – elust ja treeningutest Norras
<i>Alvar Johannes Alev, Eesti murdmaasuusatamise koondise liige</i> |
| 21.00 | Treenerite nõupidamine |
| 22.30 | Öörahu |

27. juuni, NELJAPÄEV

7.30 äratus

7.45 rivistus peamaja ees, hommikuvõimlemine

8.30 hommikusöök

9.30 **TREENING – rullsuusatamine klassikatehnikas, tehnika**

Treeningul vajalik: sportlik trenniriietus, klassikatehnika varustus.

Suusad, kepid, saapad. NB! **kiiver!**

Tehnika: Alvar Johannes Alev

pärast trenni - POISID - Maarit Saarjas “Lihashooldus pärast tehnikat”

13.30 – 14.30 Lõunasöök

14.30 – 15.30 treeneritele – tehnika analüüs, Alvar Johannes Alev

16.00 **TREENING – käsipall – Martin Noodla**

Treeningul vajalik: sportlik trenniriietus

pärast trenni - TÜDRUKUD - Maarit Saarjas “Lihashooldus pärast tehnikat”

18.30 – 19.30 Õhtusöök

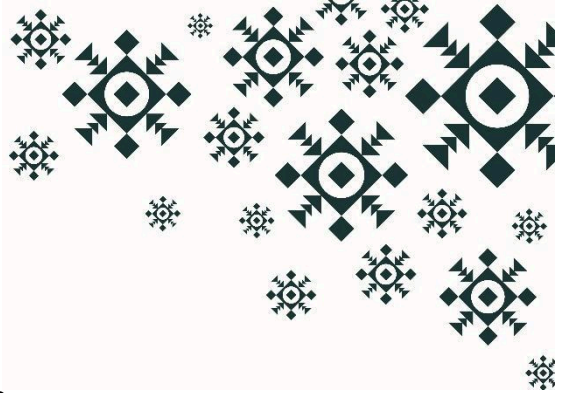
20.00 **loeng/vestlusring kõikidele – Mis mind suusatamise juures käivitab?**

Alvar Johannes Alev, Eesti murdmaasuusatamise koondise liige

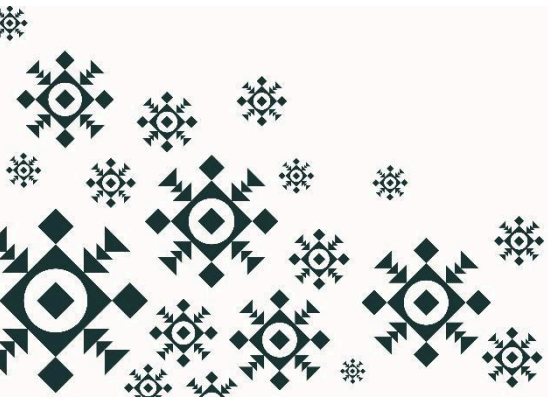
Martin Himma, Eesti murdmaasuusatamise koondise liige

22.30 Öörahu

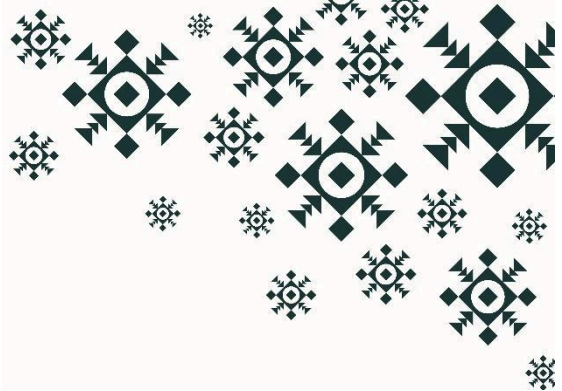
28. juuni, REEDE



- 7.30 äratus
- 7.45 rivistus peamaja ees, hommikuvõimlemine
- 8.30 hommikusöök
- 9.30 TREENING – MATK**
- Matkal vajalik: mugav riietus/jalanõud, vesi, amps
(nt energia batoon ampsuks (kõik vajalik ise kaasa võtta)).
- Kristjan Koll, ESL tegevjuht*
- 12.30 – 13.30 Lõunasöök
- 14.00 – 16.00 treeneritele – Karmen Maikalu
- 16.00 TREENING – õhtune treening Jõulumäel**
- Vajalik: sportlik riietus
- 18.30 – 19.30 Õhtusöök
- 22.30 Öörahu



29. juuni, LAUPÄEV



7.30 äratus
7.45 rivistus peamaja ees, hommikuvõimlemine
8.30 hommikusöök

9.30 **TREENING**

Treeningul vajalik: vabatehnika varustus // imitatsioonil klassika kepid

N12, M12, N14, M14

Vabatehnikas rullsuusatamine; osavus, koordinatsioon, tasakaal, tehnika

N16, M16, N18, M18

Imitatsioon jooks keppidega; L3 tsoon

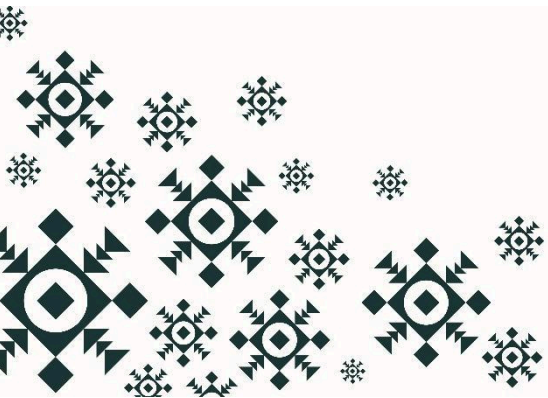
12.30 – 13.30 Lõunasöök

15.00 – 18.00 **LIIKUMISMÄNGUD**

18.30 – 19.30 Õhtusöök

20.00 **Laagri lõpupidu**

22.30 Öörahu



30. juuni, PÜHAPÄEV

- 7.30 äratus
- 7.45 rivistus peamaja ees, hommikuvõimlemine
- 8.30 hommikusöök
- 10.00 TREENING**
- Treeningul vajalik: sportlik riietus // klassika varustus
- N12, M12, N14, M14**
- Üldkehaline treening mängudena
- N16, M16, N18, M18**
- Rullsuusatamine klassikaline tehnikas; tehnikas
- 12.00 – 13.00 Lõunasöök ja sõit koju