RAHVUSVAHELISE SPORDILAARI KUDOEST 2015 PLAAN

 14-24 JUUNI

14 juuni, - 14.00 , Laagrisse tulek

 - 14.00-14.30 Tubade jaotamine

 - 14.30-15.00 Lõunasöök

 - 15.00-16.00 KUDOEST 2015 osalejate tutvus, päevakorra arutelu

 Tutvumine personaliga ja kompleksi tööga

 - 16.00-17.00 Vaba aeg

 - 17.00-18.30 Õhtune treening

 - 18.30-19.00 Vee protseduuris, ettevalmistus õhtusöögiks

 - 19.00-19.30 Õhtusöök

 - 19.30-20.30 Vaba aeg

 - 20.30-21.30 Bassein

 - 22.00 Öörahu

 15 juuni Vastavalt kehtestatud päevakorrale

 16 juuni Vastavalt kehtestatud päevakorrale

 17.00 ,võistlused (ujumine või hoki saalis või kergejõustik).

 Eesti-Venemaa.

 17 juuni Ekskursioon Rakvere linna linnusesse

 Pele ekskursiooni vastavalt kehtestatud päevakorrale.

 Tallinna võistkonna ettevalmistus atesteeimiseks.

 18 juuni 10.00…. ,atesteerimine. Täpsem aeg selgub hiljem.

 Peale atesteerimist vastavalt kehtestatud päevakorrale.

 19 juuni Vastavalt kehtestatud päevakorrale

 11:30-12:00 1- Vahetuse lahkumine.

 20 juuni Ekskursioon Tallinnasse ( Venemaa meeskond)

 Tallinna meeskond vastavalt kehtestatud päevakorrale.

 21 juuni Vastavalt kehtestatud päevakorrale

 17.00 , võistlused (ujumine või hoki saalis või kergejõustik).

 Eesti-Venemaa.

 22 juuni Vastavalt kehtestatud päevakorrale

 17.00 , võistlused (ujumine või hoki saalis või kergejõustik).

 Eesti-Venemaa.

 23 juuni Vastavalt kehtestatud päevakorrale

 Järelduste tegemine. Parimate laagri osalejate ja meeskondade autasustamine

 24 juuni 11.00, lahkumine laagrist.

**Nädalaplaani võib tulla parandusi esimestel laagripäevadel. Informatsiooni vajadusel võtke ühendust oma gruppi treeneriga.**