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.**