

RAHVUSVAHELINE TREENINGLAAGER KÄÄRIKUL

06.07-11.07.2026

PÄEVAPLAAN

8.00	Äratus ja sportlik jalutuskäik	Akadeemia 7.45
8.45-10.00	Hommikueine	
11.00-12.30	Treeningud	Akadeemia 10.30
13.00-14.00	Lõuna	
14.00-16.00	Puhkepaus	
16.30-18.30	Treeningud	Akadeemia 16.00
18.30-20.00	Õhtusöök	
20.30-21.30	Sportlikud mängud saalis (jalgpall ,võrkpall ,korvpall sulgpall,lauatennis)	
23.00	Algab uneaeg	

TREENINGPLAAN

Esmaspäev, 06.07	16.30-18.30	Tatami paigaldus. Soojendus 10 min. Soojendav treening by Jaan Lutsar
Teisipäev, 07.07	11.00-12.30	Aitado, Ventspils - Kehalised katsed ja pallimängud
	10.30	Akadeemia ja Leedu - tatami, nooremad ÜKE
	17.00-18.30	Aitado - Arbuusijooks
	16.30	Akadeemia - vanemad ÜKE, nooremad tatami
Kolmapäev, 08.07	11.00-12.30	Aitado - Seinamägi
	10.30	Akadeemia - nooremad tatami
	16.30-18.00	Ühistreening tatamil
Neljapäev, 09.07	11.00-12.30	Aitado - liivaväljakud
	10.30	Akadeemia, Leedu - staadion
	16.00	Aitado, Ventspils - jooksukross 17.30-19.00 Kekkose saun Akadeemia - 16.30-17.30 ÜKE, 17.30-19.00 Greeni saun
Reede, 10.07	11.00-12.30	Aitado - heitestaadion
	10.30 12.00	Akadeemia, Läti, Leedu - tatami Ne-Waza
	17.00-18.30	Aitado - metsamängud
	16.30	Akadeemia, Läti, Leedu - ÜKE
Laupäev, 11.07	10.30-12.00	Omad trennid
	12.00	Pakkimine, söömine ja koju

SAYONARA