

VILJANDI TREENINGLAAGER

14.-16. juuni 2019

Kava

14. juuni (esimene päev)

16:00 Väljasõit Tallinnast

Kogunemine Tartu mnt Selveri parklas (linna piiril) kell 15:50, seejärel liigume autodega Viljandi suunas. Transpordi eest peab treeninglaagris osaleja hoolitsema ise.

18:00 Jõuame Viljandisse

Kohale jõudes asetame asjad Just Rest automaathostelisse ja seejärel liigume treeningule Viljandi Sõudeklubis.

18:20 Õhtune treening

Minnakse sõudepaatidega veepeale, treeneri juhendamisel õpetatakse sõudetehnikat.

Treeningplaan:

Rahulik aeroobne treening kuni 90 min. Lihvitakse sõudetehnikat ja koostööd.

20:00 Pesemine ja vabaeg

Treeningu lõppemisel minnakse hostelisse, kus kasutatakse dušši ja seejärel minnakse Viljandi kesklinna sööma.

20:30 Õhtusöök Harmoonia restoranis (võib muutuda)

NB! Makstakse kohapeal.

Adress: Tallinna 5, Viljandi.

00:00 Uneaeg

15. juuni (teine päev)

08:30 Hommikusöök

Just Rest hosteli esimesel korrusel on hommikusöök.

10:00 Hommikune treening

Minnakse sõudepaatidega veepeale, treenerite juhendamisel õpetatakse sõudetehnikat.

Treeningplaan:

Rahulik aeroobne treening 90 min, kus lihvitakse sõudetehnikat ja koostööd. Samal ajal võetakse päikest (paadis kohustuslik varustus: joogivesi, peakate ja päikesekreem).

12:30 Pesemine ja vabaeg

Treeningu lõppemisel minnakse hostelisse, kus kasutatakse dušši ja valmistatakse lõunasöögiks.

13:00 Lõunasöök

Lõunasöök toimub Just Rest hosteli esimesel korrusel, fuajees.

14:00 Vabaaeg

Hostelist 400 meetri kaugusel on rand ja 900 meetri kaugusel kesklinn, Viljandi Ordulinnus ja rippisild.

Info: Viljandi ordulinnuse kohal asus eestlaste muinaslinnus, mis on rajatud hiljemalt viikingiajal. Viliende-nimelist linnust mainitakse Henriku Liivimaa kroonikas, kus on ka detailsed kirjeldused linnuse piiramisest 1211. ja 1223. aastal. Arvatavasti alates Madisepäeva lahingust 1217. aastal asusid linnuses koos eestlased ja sakslased, hiljemalt 1223. aasta alguseks oli püstitatud kirik.

Faktid: Viljandi järvele planeeritakse ehitada rahvusvahelistele nõuetele vastav sõudekeskus, kus võib läbi viia tiitlivõistlused (maailma karika etapid, maailmameistrivõistlused).

17:00 Õhtune treening

Intensiivne treening veepeal või kuival maal.

Treeningulaan:

Rahulik aeroobne treening kuni 90 min, kus lihvitakse sõudetehnikat ja koostööd. Samal ajal võetakse päikest (paadis kohustuslik varustus: joogivesi, peakate ja päikesekreem).

19:00 Pesemine ja vabaaeg

Treeningu lõppemisel minnakse hostelisse, kus kasutatakse dušši ja seejärel minnakse Viljandi kesklinna sööma.

20:00 Õhtusöök restoranis "Fellin" (võib muutuda)

NB! Makstakse kohapeal.

Aadress: Tasuja plats 1, Viljandi.

00:00 Uneaeg

16. juuni (kolmas päev)

09:00 Hommikusöök

Hommikusöök toimub Just Rest hosteli esimese korruse fuajees.

10:00 Hommikune treening

Treeningulaan:

Rahulik aeroobne treening kuni 90 min, kus lihvitakse sõudetehnikat ja koostööd treeneri juhendamisel.

12:30 Pesemine ja vabaaeg

Treeningu lõppemisel minnakse hostelisse, kus kasutatakse dušši ja valmistatakse lõunasöögiks.

13:00 Lõunasöök

Lõunasöök toimub Just Rest hosteli esimese korruse fuajees.

14:00 Vabaaeg

Hostelist 400 meetri kaugusel on rand ja 900 meetri kaugusel kesklinn.

16:00 Õhtune treening

Intensiivne treening veepeal või kuival maal kuni 60 min.

17:30 Pesemine ja kojusõit.

Hindadest ja tasumisest:

2 ööd, 2 hommikusööki, 2 lõunat – 78.90€

Saaja: MTÜ Sõudespinning

Konto EE027700771001108353

Selgitus: Spordilaager Viljandis-Eesnimi Perenimi

Lisainfo: info@soudespinning.ee, 53320379

Spordilaagri korraldaja: MTÜ Sõudespinning