

FitCamp 2019

15.-21. juuli Marguse Spordibaasis

Ott Kiivikas koostöös Spordiklubi Spartaga kutsuvad kõiki jõusaalisportlasi treeninglaagrisse, et terve nädala jooksul ühiselt treenida, end harida, koolitada ja motiveerida ning ühiselt aega veeta!

Treeninglaager **FitCamp 2019** 15.-21. juulil looduskaunis paigas Lõuna-Eestis, Otepääl. Spordilaager toimub Marguse Spordibaas ja treeningud toimuvad Tehvandi jõusaalis. Laagri jooksul toimuvad ühistreeningud, koolitused, vestlusringid ja ühised väljasõidud. Lisaks rohkelt meeskonnamänge ning terve nädala jagu meeldivat ning motiveerivat aega sportlikult aktiivsete inimeste seltsis!

Kohtume laagris!

Laagrikava

E - 15.07

12.00 saabumine Marguse Spordibaasi, Otepääl

14.00 lõunasöök

16.-18.00 **ühine jõusaalitreening (Tehvandi jõusaal)**

Soovijatele jõusaaliharjutused Ott Kiivikase juhendamisel algajatele ja edasijõudnutele (Tehvandi jõusaal)

18.00 õhtusöök

19.30 laagri avamine ja meeskondadesse jaotamine, meeskondlikud mängud

Saaremaa lihatööstuse grilli- ja saunaõhtu koos suplusega järves

T - 16.07

7.45 Hommikuvirgutus (jooks / rulluisutamine & võimlemine) + suplus meres

9.00 hommikusöök

11.00 – 13.00 **KOOLITUS: väärtused spordis (Jüri Järv) (Marguse spordibaas)**

14.00 lõunasöök

16.00 – 18.00 **ühine jõusaalitreening (Tehvandi jõusaal)**

19.00 õhtusöök

20.00 õhtune programm: meeskondlikud mängud



FitCamp 2019
15.-21. juuli Marguse Spordibaasis

K - 17.07

7.45 Hommikuvirgutus (jooks / rulluisutamine & võimlemine) + suplus meres

9.00 hommikusöök

11.00 – 13.00 **KOOLITUS: Bikiinifitnessi võistlejate ettevalmistus Amani Kiivikase näitel.**

Koolitaja: Ott Kiivikas (Marguse Spordibaas)

14.00 lõunasöök

16.00 – 18.00 **PRAKTLINE KOOLITUS:**

Bikiinifitnessi võistlejate ettevalmistus Amani

Kiivikase näitel. Koolitaja: Ott Kiivikas

(Tehvandi jõusaal)

19.00 õhtusöök

20.00 õhtune programm: meeskondlikud mängud

N - 18.07

7.45 Hommikuvirgutus (jooks / rulluisutamine & võimlemine) + suplus meres

9.00 hommikusöök

11.00 – 13.00 **KOOLITUS: Toidulisandid**

harrastajale. Koolitaja: Ott Kiivikas (Marguse Spordibaas)

14.00 lõunasöök

16.00 – 18.00 **ühine jõusaalitreening (Tehvandi jõusaal)**

19.00 õhtusöök

20.00 õhtune programm: meeskondlikud mängud

R - 19.07

7.45 Hommikuvirgutus (jooks / rulluisutamine & võimlemine) + suplus meres

9.00 hommikusöök

11.00 – 13.00 **ühine jõusaalitreening (Tehvandi jõusaal)**

14.00 lõunasöök

15.00 – 19.00 ringreis Otepääl ja selle ümbruses

19.00 õhtusöök

21.00 **Fit.Camp 2019 laagri ametliku osa lõpetamine ja võitjate autasustamine**



FitCamp 2019
15.-21. juuli Marguse Spordibaasis

L - 20.07 Spordipäev - dresscode: vanakooli sportlased

Spartakiaad

7.45 Hommikuvirgutus (jooks / rulluisutamine & võimlemine) + suplus meres

8.30 - 9.30 hommikusöök

11.00 Spartakiaadi kogunemine

13.00 Spartakiaad 2019

pidulik avamine ja paraad avamarsiga (Marguse Spordibaas)

13.30 - 15.00 spordialad

15.00 - 16.00 hiline lõunasöök

16.00 - 20.00 spordialad, autasustamine

21.00 **Saaremaa lihatööstuse grilli- ja saunaõhtu koos suplusega järves**

P 21.07

7.45 Hommikuvirgutus (jooks / rulluisutamine & võimlemine) + suplus meres

9.00 hommikusöök

14.00 lõunasöök

Kojusõit

