



## EUL NOORTELAAGER 20.-22.09.2024, Keila

### 1.päev 20.09

15.00 saabumine, majutamine

15.30 ÜKE, **MIHKEL MARRAN** - „Sirutusspetsiifilised harjutused veetunnetuse ja libisemise parandamiseks Pilatese harjutusvara põhjal“

17.00- 18.30 veetreening, **AIVI KULLA** - kompleksjumise treening

19.00 õhtusöök

19.30-21.00 meeskonnakoolitus, **MERILI LUUK, EOK** - sotsiaalmeedia ohud

22.30 öörahu

### 2.päev 21.09

8.15 hommikusöök

9.00-10.45 veetreening, **KREGOR ZIRK** - liblikujumine

11.00-12.30 ÜKE, **TOOMAS PAJU** - oma keharaskusega treening „plahvatuslik jõud, reaktsioonikiirus, kiiruslik jõud“.

13.00 lõunasöök

16.00-17.30 veetreening, **PETER MANKOC** - stardid, pöörded

17.45-18.45 ÜKE, **TOOMAS PAJU** - võimlemispall „ korpuse lihased, tasakaal „

19.00 õhtusöök

20.30-21.30 ühisüritus

22.30 öörahu

### 3.päev 22.09

8.15 hommikusöök

9.15-11.00 veetreening. **ERIC ROOTS** - näitlik laktaaditest 2-4 uujale.

11.00 **ARENA** varustuse esitlus ja trikoode/pükste proovimine

12.00 kokkuvõtted ja pidulik lõuna