

Uudiste arhiiv

Sügisene treeninglaager Jõulumäel 2020.a.



29.oktoobrist 01.novembrini toimus Jõulumäe Tervisekeskuses Eesti Kurtide Spordiliidu sügisene treeninglaager. Kokku osales laagris 16 sportlast ja mitmed treenerid.

Laagri eesmärgiks oli teha 24. Kurtide OM ettevalmistuste viimase etappi ja uue võistlusperioodi plaan ning läbi viia arutelu. Ilm on suurepärase ja soe. Reedel tehti staadionil palju tõkke- ja hüppeharjutusi ning seejärel harjutusi topispallidega, lisaks mängiti jalgpalli.

Laupäeval tehti kiirjooksu harjutusi ja mäkkejookse, pärast lõunat mängiti discgolfi ja orienteeruti keskuse ümber looduses. Pühapäeval oli ühel seltskonnal ülesandeks sooritada jooksuharjutusi ning seejärel teha jõusaalis harjutusi kerelihastele ning teistel krossijooks metsas. Öhtud möödusid 2020.a. hooaega analüüsid ja kokkuvõtteid tehes. Toimusid ka 2021.a. kurtide OM ettevalmistuste ja Eesti võistlusperioodi plaanide arutelud. Oli väga tegus nädalavahetus, kus sportlased said korraks välja tavapärasest treeningrutiinist.

[Pildigalerii](#)

Viimati muudetud: 03.11.2020

[« Tagasi](#)

\$(".Ha").hide();