

## Pikajärve treeninglaagri plaan

### Reede 30.juuli

17.00	Buss (30 kohta) Põlvast Väikelinna kohviku ja ujula eest Pikajärvele
18.00	Saabumine ja majutamine Pikajärvel
19.00	Õhtusöök
20.00	Üldkoosolek
20.30-22.30	Vaba aeg
23.00	Öörahu

### Laupäev 31.juuli

8.00	Äratus
8.10	Jooks, võimlemine
8.30	Hommikusöök
9.30	Busside (20 ja 30 kohalised) väljumine Lajavangule
11.00-13.00	<b>Koprakarika lühirada Lajavangul</b>
13 ja 13.30	Busside (20 ja 30 kohalised) väljumine Pikajärvele
14.30	Lõunasöök
16.45	Bussi (50 kohaline) väljasõit sprindile Kanepi
18.00-19.00	<b>Koprakarika sprint Kanepis</b>
19.30	Bussi (50 kohaline) väljumine Pikajärvele
20.30	Õhtusöök
23.00	Öörahu

### Pühapäev 01.august

8.00	Äratus
8.10	Jooks, võimlemine
8.30	Hommikusöök
9.30	Busside (20 ja 30 kohalised) väljumine Lajavangule
11.00-14.00	<b>Koprakarika tavarada Lajavangul</b>
14.30	Busside (20 ja 30 kohalised) väljumine Pikajärvele
15-16.00	Lõunasöök
17-19.00	Cantervilla mängumaa külastus
20.00	Õhtusöök
21.00 -22.30	Vaba aja üritused
23.00	Öörahu

### Esmaspäev 02.august

8.00	Äratus
8.10	Jooks, võimlemine
8.30	Hommikusöök
10.00	Bussi (50 kohaline) väljumine Lajavangule
10.30-12.00	<b>Treening Kopro tavaraja kaardil ja KP-de mahavõtmine</b>
12.00	Bussi (50 kohaline) väljumine Pikajärvele
13.30	Lõunasöök
17.00-19.00	<b>Sprindirada Pikajärvel</b> (jaamad 62-st)
19.00	Õhtusöök
23.00	Öörahu

### Teisipäev 03.august

8.00	Äratus
8.10	Jooks, võimlemine
8.30	Homnikusöök
11.00-12.30	<b>Jooksutreening külavaheteedel 3 kuni 8 km</b>
13.30	Lõunasöök
15.00	Busside (20 ja 30 kohalised) väljasõit Lajavangu lääs päevakule
16.00-17.30	<b>Põlva teisipäevak Lajavangu lääs kaardil</b> (jaamad 31-st)
17.30	Busside (20 ja 30 kohalised) tagasisõit Pikajärvele
19.00	Õhtusöök
23.00	Öörahu

### Kolmapäev 04.august

8.00	Äratus
8.10	Jooks, võimlemine
8.30	Homnikusöök
10.00	Busside (20 ja 30 kohalised) väljasõit treeningule Lajavangu lääs
10.30-12.00	<b>Treening Lajavangu lääs kaardi</b>
12.00	Busside (20 ja 30 kohalised) tagasisõit Pikajärvele
13.30	Lõunasöök
16.00	Bussi (50 kohaline) väljasõit treeningule Varbuse või Otepää
16.30-18.00	<b>Sprindirada Eesti Maanteemuuseumis</b> (jaamad 62-st) või <b>sprindirada Otepääl</b>
18.00	Bussi (50 kohaline) tagasisõit Pikajärvele
19.00	Õhtusöök
23.00	Öörahu

### Neljapäev 05.august

8.00	Äratus
8.10	Jooks, võimlemine
8.30	Homnikusöök
10.00	Bussi (50 kohaline) väljasõit treeningule Krootusele
10.30-12.00	<b>Sprindi rada Krootusel</b> (jaamad 31-st)
12.00	Bussi (50 kohaline) tagasisõit Pikajärvele
13.30	Lõunasöök
15.00	Busside (20 ja 30 kohalised) väljasõit neljapäevakule Vitipallu
16.00-17.30	<b>Tartu neljapäevak Vitipalus</b>
17.30	Busside (20 ja 30 kohalised) tagasisõit Pikajärvele
19.00	Õhtusöök
23.00	Öörahu

### Reede 06.august

8.00	Äratus
8.10	Jooks, võimlemine
8.30	Homnikusöök
10.00	Laagrist ärasõit Põlva (20 kohaline buss)
19.00	<b>Ümber Põlva järve jooks</b>