

**Rapla Sulgpalliklubi Valge Hani spordilaager 2020**

**ESIMENE PÄEV**

**15.06. Treener Raul Must**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kell** | **I grupp (väikesed)** | **II grupp (suured)** |
| 10.00 | Saabumine, majutus |  |
| 10.30 – 11.30 | Sulgpallitreening | Saabumine, majutus |
| 11.30 – 13.00 | Ujumine, vabategevus | Sulgpallitreening |
| 13.00 – 13.30 | Lõuna | Lõuna |
| 13.30 | Puhketund | Ujumine, vabategevus |
| 14.30 | Puhketund |
| 15.00 – 16.00 | Sulgpallitreening |
| 16.00 – 17.30 | Ujumine, vabategevus | Sulgpallitreening |
| 18.00 | Õhtusöök | |
| 19.00 | Õhtune võistlus – üksikmäng | |
| 21.00 | Viktoriin | |
| 23.30 | Öörahu | |



**Rapla Sulgpalliklubi Valge Hani spordilaager 2020**

**TEINE PÄEV**

**16.06. Treener Editha Schmalz**

8.30 Hommikuvõimlemine

9.00 Hommikusöök

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kell** | **I grupp (väikesed)** | **II grupp (suured)** |
| 10.00 – 11.00 | Sulgpallitreening | Ujumine, vabategevus |
| 11.00 – 12.30 | Ujumine, vabategevus | Sulgpallitreening |
| 13.00 | Lõuna | |
|  | Puhketund | |
| 14.00 – 15.00 | Sulgpallitreening | Vabategevus |
| 15.00 – 16.30 | Ujumine, vabategevus | Sulgpallitreening |
| 17.00 | Ujumise võistlus | |
| 18.00 | Õhtusöök | |
| 18.30 | Discgolfi võistlus | |
| 19.30 | Sulgpallivõistlus (paarismäng) | |
| 21.30 | Mängude õhtu | |
| 23.30 | Öörahu | |



**Rapla Sulgpalliklubi Valge Hani spordilaager 2020**

**KOLMAS PÄEV**

**17.06. Treener Editha Schmalz**

8.30 Hommikuvõimlemine

9.00 Hommikusöök

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kell** | **I grupp (väikesed)** | **II grupp (suured)** |
| 10.00 – 11.00 | Sulgpallitreening | Ujumine, vabategevus |
| 11.00 – 12.30 | Ujumine, vabategevus | Sulgpallitreening |
| 13.00 | Lõuna | |
|  | Puhketund | |
| 14.00 – 15.00 | Sulgpallitreening | Vabategevus, kabe |
| 15.00 – 16.30 | Ujumine, vabategevus, kabe | Sulgpallitreening |
| 18.00 | Õhtusöök | |
| 19.00 | Maastikumäng | |
| 20.00 | Sulgpallivõistlus (jooksumäng) | |
| 21.30 | Lauatennis, koroona, tennis, kabe | |
| 23.30 | Öörahu | |



**Rapla Sulgpalliklubi Valge Hani spordilaager 2020**

**NELJAS PÄEV**

**18.06. Treener Raul Must**

8.30 Hommikuvõimlemine

9.00 Hommikusöök

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kell** | **I grupp (väikesed)** | **II grupp (suured)** |
| 10.00 – 11-00 | Sulgpallitreening | Ujumine, vabategevus |
| 11.00 – 12.30 | Ujumine, vabategevus | Sulgpallitreening |
| 13.00 | Lõuna | |
|  | Puhketund | |
| 14.00 – 15.00 | Sulgpallitreening | Ujumine, vabategevus |
| 15.00 – 16.30 | Ujumine, vabategevus | Sulgpallitreening, liigamängud |
| 18.00 | Õhtusöök | |
| 19.00 – 21.00 | Meeskonnamängud | |
| 21.30 | Lõpuõhtu | |
| 23.30 | Öörahu | |



**Rapla Sulgpalliklubi Valge Hani spordilaager 2020**

**VIIES PÄEV**

**19.06. Treener Ülle Laasner**

8.30 Hommikuvõimlemine

9.00 Hommikusöök

9.30 Sulgpallivõistlused võistkondades

12.00 Laagri autasustamine

12.30 Koristamine

13.00 Lõuna

13.30 Kojusõit

**Kaasa võtta:**

1. Spordiriided, mitmed komplektid, mitmed jalanõud (saavad kuivada vahepeal), kel on
2. Ujumise riided ja pesemise vahendid!
3. Hambahari ja hambapasta
4. Ööriided
5. Vaba-aja riided
6. Natuke raha, kui vaja poes käia
7. Mängukaardid, lauamängud, raamat vms
8. Mobiiltelefon igaks juhuks (mõtleme, kuidas me reeglid teeme)

**Laagriülem on Ülle Laasner, telefon 52 84 090!**

**Osalejate nimekiri**

Suurte grupp:

1. Ronnie Richard Rüüson
2. Timmo Taling
3. Karl Martin Hansar
4. Joosep Solman
5. Aron Prey
6. Hendrik Ella
7. Rando Roosla
8. Eliis Nurmsoo
9. Kerli Mõisnik
10. Evaliisa Poola
11. Janete Tiits
12. Anette Ella
13. Gerte Visnu
14. Sofia Nämi
15. Marit Piirimees
16. Rahel Tohver

Väikeste grupp

1. Oskar Neeme
2. Albert Altmets
3. Lars Jasper Mürk
4. Kreete Mõisnik
5. Marite Hansar
6. Anett Ainsar
7. Lenna Mette Kadarpik
8. Elisabet Ööpik
9. Getri Roosla