

# Fit.Camp 2016

15. - 24. juuli Orissaares

Korraldaja: Eesti Kultuurismi ja Fitnessi Liit ja Eesti Jõutõsteliit

Kajastab:

[www.fitness.ee](http://www.fitness.ee) ja [www.fitcamp.ee](http://www.fitcamp.ee)

Treeninglaager **Fit.Camp 2016** toimub 15. – 24. juulil Orissaares. Meid majutab Püharisti Külalistemaja ja koolitused ja treeningud toimuvad Orissaare Spordihoones. Lisaks mängud ja muud aktiivsed tegevused spordihoones ja staadionil.



**Tere tulemast!**

## Laagrikava

### **R - 15.07**

12.00 saabumine Orissaare Püharisti Külalistemajja

13.00 lõunasöök

14.00 - 17.00 päevane ühistreening

18.00 õhtusöök

19.00 laagri avamine ja meeskondadesse jaotamine

20.00 õhtune programm: Grilliõhtu

### **L - 16.07**

7.00 **Rullibuss** või hommikuvirgutus (+ suplus meres)

8.00 – 8.30 hommikusöök

9.00 - 11.00 hommikune ühistreening ja massaažiaeg

12.00 väljasõit **Muhu Jaanalind ja jaanalinnuburger**

14.00 **Mändjala Surfiklubi SUP** koolitus ja võistlus

19.00 õhtusöök

20.00 Saunaõhtu

### **P - 17.07**

7.45 **Rullibuss** või hommikuvirgutus (+ suplus meres)

9.00 – 9.30 hommikusöök

10.00 – 12.00 I KOOLITUS: jõusaali harjutused ja kavade ülesehitamine (Ott Kiivika juhendamisel)

10.00 – 12.00 päevane treening soovijatele ja massaažiaeg (kes koolitusel ei osale)

14.00 lõunasöök

14.00 – 16.00 vaba aeg ja massaažiaeg

16.00 – 19.00 õhtune ühistreening ja massaažiaeg

19.00 õhtusöök

20.00 õhtune programm: meeskondlikud mängud

**E - 18.07**

7.45 **Rullibuss** või hommikuvirgutus (+ suplus meres)  
9.00 – 9.30 hommikusöök  
10.00 – 12.00 II KOOLITUS: poseerimisõpe (Ott Kiivikas)  
10.00 – 12.00 päevane treening soovijatele ja massaažiaeg (kes koolitusel ei osale)  
14.00 lõunasöök  
14.00 – 16.00 vaba aeg ja massaažiaeg  
16.00 – 19.00 õhtune ühistreening ja massaažiaeg  
19.00 õhtusöök  
20.00 õhtune programm: meeskondlikud mängud

**T - 19.07**

7.45 **Rullibuss** või hommikuvirgutus (+ suplus meres)  
9.00 – 9.30 hommikusöök  
10.00 – 12.00 päevane treening Oti juhendamisel ja massaažiaeg  
14.00 lõunasöök  
14.00 – 16.00 vaba aeg ja massaažiaeg  
16.00 – 19.00 õhtune ühistreening ja massaažiaeg  
19.00 õhtusöök  
20.00 õhtune programm: meeskondlikud mängud

**K - 20.07**

7.45 **Rullibuss** või hommikuvirgutus (+ suplus meres)  
9.00 – 9.30 hommikusöök  
10.00 – 12.00 päevane treening soovijatele ja massaažiaeg  
14.00 lõunasöök  
14.00 – 16.00 vaba aeg ja massaažiaeg  
16.00 – 19.00 õhtune ühistreening  
18.00 - 19.30 III KOOLITUS: lamades surumine tehnika ja praktika (Kaido Leesmann)  
20.00 õhtusöök  
21.00 õhtune programm: meeskondlikud mängud

**N - 21.07**

7.45 **Rullibuss** või hommikuvirgutus (+ suplus meres)  
9.00 – 9.30 hommikusöök  
10.00 – 12.00 IV KOOLITUS: kükk, tehnika ja praktika (Kaido Leesmann)  
10.00 – 12.00 päevane treening soovijatele ja massaažiaeg (kes koolitusel ei osale)  
14.00 lõunasöök  
14.00 – 16.00 vaba aeg ja massaažiaeg  
16.00 – 19.00 õhtune treeningaeg ja massaažiaeg (kes koolitusel ei osale)  
18.00 - 19.30 V KOOLITUS: jõutõmme, tehnika ja praktika (Kaido Leesmann)  
20.00 õhtusöök  
20.00 õhtune programm: meeskondlikud mängud



**R - 22.07**

7.45 **Rullibuss** või hommikuvirgutus (+ suplus meres)  
9.00 – 9.30 hommikusöök  
10.00 Väljasõit Kuressaarde (päevane tuur Kuressaares koos kõigi meeldejäätavate vaatamisväärsuste tutvumisega)  
16.00 - 18.00 ühistreening **legendaarses Jaan Salu saalis**  
19.00 õhtusöök  
21.00 saun, ujumine



**L – 23.07 Spordipäev**

**Spordiklubide Spartakiaad**

8.00 **Rullibuss** või hommikuvirgutus (+ suplus meres)  
8.30 - 9.30 hommikusöök  
11.00 - 12.00 Spartakiaadi kogunemine  
13.00 Spordiklubide Spartakiaad, pidulik avamine ja paraad avamarsiga ja lipu heiskamine (staadionil või spordihoones)  
13.30 - 15.00 spordialad  
15.00 - 16.00 hiline lõunasöök  
16.00 - 20.00 spordialad, autasustamine  
20.00 LAAGRI LÕPUÕHTU ja võitjate autasustamine Afterparty Kuntseli juures rannapubis

**P 24.07**

Taastumine sportlikust nädalast, soovijatele veel hommiku- ja lõunasöök.

**Registreeru laagrisse**

Saada enda osalemissoov ja valitud pakett koos kontaktidega e-mailile: [info@ifbb.ee](mailto:info@ifbb.ee)

**Maksejuhis**

Saaja: Eesti Kulturismi ja Fitnessi Liit  
Swedbank a/a EE132200221029184692  
Selgitus: Fit.Camp 2016 ja osavõtja ees- ja perekonnanimi ja ostetud laagripaketi nimi.  
Täispakett (10 päeva) 350€