

SISEKAITSEAKADEEMIA

19.09

SPORDI- PÄEV24



RÕÕMUGA KÜPSETATUD
Minipannkook
KOOKER
TÄNAVAKOHVIK

TERE



Pirita



Stebby



13:30 – 14:30 Jalgpalli rada

13:30 – 15:30 Discgolf - puttimine

Rühmatreeningute saal

14:00 – 15:00 Poksitrenn

Suur matisaal

13:30 – 15:00 Võitluskunsti demonstratsioon ja treening

15:00 – 16:00 Massaaž paarilisele

16:00 – 17:30 Venitustreening

Pallimängusaal

17:45 Autasustamine

Spordihoone ja Pähkli
täna vaheline ala

Korraldajatel on õigus teha ajakavas muudatusi

AJAKAVA

Akadeemia peaukse ees

8:45 – 9:00 Hommikuvõimlemine

9:00 – 10:00 Loeng "Antidoping spordis"

Jõusaal

A-108

10:00 – 15:30 Lamades surumine 50% kehakaalust

10:00 – 15:30 500 m Wattbike

10:00 – 15:30 200 m sõudeergomeetril

Pirita terviserada

11:20 – 14:00 Krossijooks 3km

Akadeemia ümbrus

11:30 – 14:00 Paarisorienteerumine

Pallimängusaal

12:30 – 15:00 Korvpalli vabavisked

12:30 – 15:00 Plangu hoidmine

12:30 – 15:00 Hüppenöörisprint paaridele

15:00 – 16:00 Ultimate frisbee treening