



## VALMENNUSRYHMIEN LEIRI 27.-30.12.2023

keskiviikko 27.12.		torstai 28.12.		perjantai 29.12.		lauantai 30.12.	
kata	kumite	kata	kumite	kata	kumite	kata	kumite
		7:45-8:30 Liikuntahalli	aamuherättely / laji	7:45-8:30 Liikuntahalli	aamuherättely laji	7:45-8:30 Liikuntahalli	aamuherättely / laji
		7:15-9:30 Aamupala		7:15-9:30 Aamupala		7:15-9:30 Aamupala	
		9:00-10:30 Liikuntahalli	kata & kumite	9:00-10:30 Luokka 1	kata kumite psykkinen	9:30-11:00 Liikuntahalli	kata ja kumite yhteinen
		10:30-11:30 Luokka 1	Psyykinen valmennus U16 ja vanhemmat(myös NEM)	10:30-12:00 Luokka 1	kata psykkinen kumite	11:00-13:30 Lounas	
		10:30-11:15 Luokka 2	Pelissäntökeskustelu U14				
11:00-12:00	lounas	11:30-12:00 Luokka 1	Psyykinen valmennus NEM	11:00-13:30	Lounas		
12:00-13:00	Auditorio yhteisaloitus, pelissäntöalustus	11:00-13:30	Lounas				
13.30-15:00	Liikuntahalli harjoitus kata & kumite	13:00-14:30 Luokka 1	kata kumite psykkinen	13:00-14:30 Luokka 1	kata kumite psykkinen		
16:00-17:30	Liikuntahalli kata	14.30-16:00 Luokka 1	kata psykkinen kumite	14:30-16:00 Luokka 1	kata psykkinen kumite		
16:30-19:00	päivällinen	16:30-19:00	Päivällinen	16:00-17:00 Luokka 1	pelissäntökeskustelu U21 ja aikuiset		
18:00-19:30	Liikuntahalli kumite	17:00-17:45 Luokka 1	Pelissäntökeskustelu U16	16:30-19:00	Päivällinen		
19:30-20:30	Luokka 1 pelissäntökeskustelu U21 ja aikuiset	17:45-18:30 Luokka 1	Pelissäntökeskustelu U18	17:30-18:30 Liikuntahalli	Pelailut		
20:00-21:30	iltapala	19:00-20:30 Liikuntahalli	kata (yhteislämmittely) kumite (yhteislämmittely)	19:00-20:00	sauna halukkaille		
20:00-22:00	Takkahuone valmentajalaveri	20:00-21:30	iltapala	20:00-21:30	yhteinen iltapala Olympia-kabinetissa		
	sauna ja uinti, vapaa						

### Valmentajat

Kata: Mika Virkkunen, Petri Nieminen, Jaana Kirppu  
 Kumite: Nelli Mantere, Arttu Venäläinen, Tuomo Heinonen, Eki Luokka  
 Psyykinen valmennus: Miia Stefanski  
 Fysioterapeutti: Hannu Borén  
 Toiminnanjohtaja: Pirkko Heinonen

### Tilavaraukset

Harjoitustila: Liikuntahalli 1 ja 2  
 Luokkahuoneet 1 ja 2  
 Hierontapoli

Lisätietoa: Mika Virkkunen

Puh. 044 3303 004

[mika.virkkunen@karateliitto.fi](mailto:mika.virkkunen@karateliitto.fi)