Maajoukkueen ja valmennusryhmien leiri Pajulahti aikataulu 1.-3.3.2024

Klo	Perjantai			Lauantai			Sunnuntai		
	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite
7.00				Aamupala 7.15-9.30 Iso-Kukkanen	Herättely 7.00-7.45		Aamupala 7.15-9.30 Iso-Kukkanen	Herättely 7.00-7.45	
8.00					8:00-9:00 Kataharjoitus/tekniikka				Kumiteharjoitus 7.45-8.30
9.00						Kumiteharjoitus 9.00-10.30		Kataharjoitus 8.30-10.45 Kokonaiset ja valmistavat	
10.00									
11.00				Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen	Kataharjoitus 10.30-12.00 Ei uudet hakijat		Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen		Kumiteharjoitus 10.30-12.00
12.00	HUOM! Kirjautuminen huoneisiin klo 15 alkaen Iltapala kuuluu majoittujille.				Fysiikkatesti Kata ja kumite uudet hakijat Omatoiminen lämmittely. Testi 12:45-13:45				
13.00								Valmentajapalaveri 13.00-14.00	
14.00					Yhteispalaveri / Fysioterapeutti Hannu Bóren Auditorio 14.00-14:45			HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!	
15.00						Kumiteharjoitus 15.00-16.30 Ei uudet hakijat			
16.00									
16.30	Päivällinen 17:00 - 19:30 Iso-Kukkanen	Kata valmistava 16:30-17:15 vapaa asuste	Kumiteharjoitus 16:30-18:00	Päivällinen 17.00-19:00 Iso-Kukkanen	Kataharjoitus 16.30-18.00 Fyysinen harjoittelu				
17.00		Katapalaveri tatamin äärellä 17:15-17:45							
17.30									
18.00									
18.30		Kata / kilpasuoritukset 18:45-20:30			Valmentajapalaveri + seuravalmentajat Luokka 1 18:30-19:15				
19.00			Kumitepalaveri 19:00-19:30						
19.30			Kumiteharjoitus 19:30-20:30		Harjoitus kata & kumite 19.30-20.30				
20.00	Iltapala 20:30 - 21:00 Iso-Kukkanen			Iltapala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen					
20.30		Valmentajapalaveri 20.45-21.30							
21.00									
21.30									
22.00									

Harjoituspaikka: Liikuntahalli
Luento/yhteispalaveri: Auditorio

Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat, myös uudet hakijat: pe ja su kumite, la kata
Leirivalmentajat kumite: Nelli Mantere, Arttu Venäläinen, Eki Luukka, Tuomo Heinonen, Mauricio Laakso

Leirivalmentajat kata: Mika Virkkunen, Petri Niemeläinen, Jaana Kirppu

Toiminnanjohtaja / tuomari: Pirkko Heinonen

Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula

Fysioterapeutti, hierontapoli: Hannu Bóren

SUOMEN KARATELIITTO
Lisätietoa: Mika Virkkunen
mika.virkkunen@karateliitto.fi
Puh: 044 3303 004