

Maajoukkueen ja valmennusryhmien leiri Pajulahti aikataulu 26.-28.4.2024

| Klo | Perjantai | | | Lauantai | | | Sunnuntai | | | |
|-------|--|---|---------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| | Ruokailu | Kata | Kumite | Ruokailu | Kata | Kumite | Ruokailu | Kata | Kumite | |
| 7.00 | | | | Aamupala | Herättely 7.00-7.45 | | Aamupala | Herättely 7.00-7.45 | | |
| | | | | 7.15-9.30 | NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK | | 7.15-9.30 | NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK | Kumiteharjoitus | |
| 8.00 | | | | Iso-Kukkanen | 8:00-9:00 | | Iso-Kukkanen | | 7.45-8.30 | |
| | | | | | Kataharjoitus PN, JK | | | | NM, AV, EL, TH, ML, JAVI | |
| 9.00 | | | | | | Kumiteharjoitus | | Kataharjoitus | | |
| | | | | | | 9.00-10.30 | | 8.30-10.45 | | |
| 10.00 | | | | | | | | Kokonaiset ja valmistavat | | |
| | | | | | | NM, AV, EL, TH, ML, JAVI | | PN, JK | | |
| 11.00 | | | | Lounas | Kataharjoitus | | Lounas | | Kumiteharjoitus | |
| | | | | 11.00-13.30 | 10.30-12.00 | | 11.00-13.30 | | 10.30-12.00 | |
| 12.00 | HUOM! Kirjautuminen huoneisiin klo 15 alkaen | | | Iso-Kukkanen | Javi + PN, JK, MV | | Iso-Kukkanen | | Javi + NM, AV, EL, TH, ML | |
| | Iltapala kuuluu majoittujille. | | | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | | Valmentajapalaveri | | |
| 13.30 | | | | | Aikuiset ja valmentajat / protestin tekeminen | | | 13.00-14.00 | | |
| | | | | | Auditorio 13.30-14.30 | | | NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK | | |
| 14.00 | | | | | NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK, MV, PH, JAVI | | | HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä! | | |
| 14.30 | | | | | | | | | | |
| 15.00 | | | | | | Kumiteharjoitus | | | | |
| 15.30 | | | | | Kataharjoitus | 15.00-16.30 | | Harjoituspaikka: Päärakennus, Palloilusali | | |
| 16.00 | | Kataharjoitus | Kumiteharjoitus | | 15.30-16.30 | Javi + NM, AV, EL, TH, ML | | Palaveri: | | |
| 16.30 | Päivällinen 17:00 - 19:30 Iso-Kukkanen | Klo 16:00-17:30 | Klo 16:00-17:30 | Päivällinen 17:00-19:00 Iso-Kukkanen | PN, JK, MV | | | Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat: | | |
| 17.00 | | | NM, AV, EL, TH, ML, JAVI | | | | | pe ja su Kata, la Kumite | | |
| 17.30 | | | | | | | | | Leirivalmentajat kumite: Nelli Mantere(NM), Arttu Venäläinen(AV), Eki Luukka(EL), Tuomo Heinonen(TH), Mauricio Laakso(ML) | |
| 18.00 | | | | | | | | | Vieraileva valmentaja: Javier Oran | |
| 18.30 | | Valmentajapalaveri Klo 18:15-19:00 ruokatilassa NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK, MV, PH, JAVI | | | Harjoitus kata & kumite klo 18:00-18:30 NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK, JAVI | | | Leirivalmentajat kata: Mika Virkkunen(MV), Petri Niemeläinen(PN), Jaana Kirppu(JK) | | |
| 19.00 | | | | | Kata klo 18:30-19:30 | Kumite klo 18:30-19:30 | | Toiminnanjohtaja / tuomari: Pirkko Heinonen | | |
| | | | | | PN, JK, MV | NM, AV, EL, TH, ML, JAVI | | Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula | | |
| 19.30 | | Kataharjoitus | Kumiteharjoitus | | Valmentajapalaveri | | | Fysioterapeutti, hierontapoli: Hannu Bören | | |
| 20.00 | Iltapala 20:30 - 21:30 Iso-Kukkanen | Klo 19:30-21:00 | Klo 19:30-21:00 | Iltapala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen | Klo 20:00- Takkatila+ruoka (sauna) | | | | | |
| 20.30 | | PN, JK, MV | Javi + NM, AV, EL, TH, ML | | | NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK, MV, PH, JAVI | | | | |
| 21.00 | | | | | | | | | SUOMEN KARATELIITTO | |
| 21.30 | | | | | | | | | Lisätietoa: Mika Virkkunen | |
| 22.00 | | | | | | | mika.virkkunen@karateliitto.fi | | | |
| | | | | | | | Puh: 044 3303 004 | | | |

