Valmennusryhmien leiri, Pajulahti. 6.-8.9.2024

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 NM, AV, EL, ML, TH		Aamupala 7.15-9.30 Iso-Kukkanen	Herättely 7.00-7.45 PN, JK, NM, AV, EL, ML	
									Kumiteharjoitus 7.45-8.30 NM, AV, EL, TH, ML
8.00					8:00-9:00 Kataharjoitus/tekniikka/rytmiosat JK, PN				
								Kataharjoitus 8.30-10.45 Valmistavat ja kokonaiset JK, MV, PN	
9.00					Psyykkinen valmennus Kata Auditorio 9:00 - 10:00	Kumiteharjoitus 9.00-10.30 TH, NM, EL, ML			
10.00									
					Kata kokonaiset 10.30-12.00 PN, JK	Psyykkinen valmennus seuravalmentajat Auditorio 10:30-11:30			Kumiteharjoitus 10.30-12.00 NM, AV, EL, ML, TH
11.00				Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen			Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen		
12.00	Majoittuminen Klo 15:00-								
13.00					Fysiikkatesti Kata ja kumite uudet hakijat Omatoiminen lämmittely. Testi 12:45-13:45 Seuravalmentajat, PN, JK, NM, AV, EL, ML, MV, TH	Psyykkinen valmennus Kumite Auditorio 12:30 - 13:30		Valmentajapalaveri 13.00-14.00 PN, JK, NM, AV, EL, ML, MV	
13.30									
14.00					Yhteispalaveri / SUEK Auditorio 14.00-14:45 Seuravalmentajat, PN, JK, NM, AV, EL, ML, HB, TH, MV		HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!		
14.30									
15.00					Psyykkinen valmennus Yksilötapaamiset Etukäteen varaukset	Kumiteharjoitus 15.00-16.30 NM, AV, EL, ML, TH			
15.30									
16.00									
16.30	Päivällinen 17:00 - 19:30 Iso-Kukkanen	Kata valmistava 16:30-17:15 PN, JK, MV	Kumiteharjoitus 16:30-18:00 NM, AV, EL, ML, TH	Päivällinen 17.00-19:00 Iso-Kukkanen	Kataharjoitus vapaampi asuste 16.30-18.00 Fyysinen harjoittelu MV, PN, JK	Seuravalmentajat 17:00-18:00			
17.00									
17.30									
18.00									
18.30		Katapalaveri tatamin äärellä 18:30-19:00 MV, JK, PN			Valmentajapalaveri + seuravalmentajat Auditorio 18:30-19:15 PN, JK, NM, AK, EL, ML, MV,TH				
19.00		Kata / rytmiosat 19:00-20:30 JK, PN, MV	Kumitepalaveri 19:00-19:30 NM, AV, EL, ML, TH						
19.30			Kumiteharjoitus 19:30-20:30 NM, AV, EL, ML, TH	Iltapala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen	Harjoitus kata & kumite, vapaampi asuste 19.30-20.30 EL, JK, NM, AV, EL, TH, ML, PN				
20.00	Iltapala 20:30 - 21:00 Iso-Kukkanen								
20.30		Valmentajapalaveri 20.45-21.30 PN, JK, NM, AV, EL, ML, MV, TH							
21.00									
21.30									
22.00									

Harjoituspaikka: Nikula halli
Luento/yhteispalaveri: Auditorio

Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt:
Arttu Venäläinen 045 195 3424 ja Nelli Mantere 040 843 5873

Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat, myös uudet hakijat:
pe ja su kumite, la kata

Leirivalmentajat kumite: Nelli Mantere(NM), Arttu Venäläinen(AV), Eki Luukka(EL), Mauricio Laakso(ML), Tuomo Heinonen(TH)

Leirivalmentajat kata: Mika Virkkunen(MV), Petri Niemeläinen(PN), Jaana Kirppu(JK)

Psyykkinen valmentaja: Miia Stefanski (la)

Fysioterapeutti, hierontapoli: Hannu Bóren

Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula

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