

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	Herättely 7.00-7.45 NM, AV, EL, ML, TH		Aamupala 7.15-9.30	Herättely 7.00-7.45 PN, JK, NM, AV, EL, ML	Kumiteharjoitus 7.45-8.30 NM, AV, EL, TH, ML
8.00			Iso-Kukkanen	8:00-9:00 Kataharjoitus/tekniikka/rytmiosat JK, PN			Iso-Kukkanen		
9.00				Psyykkinen valmennus Kata Auditorio 9:00 - 10:00		Kumiteharjoitus 9.00-10.30 TH, NM, EL, ML		8.30-10.45 Valmistavat ja kokonaiset JK, MV, PN	
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	
14.00				Yhteispalaveri / SUEK Auditorio 14.00-14:45 PN, JK, NM, AV, EL, ML, HB, TH, MV		Seuravalmentajat, 15.00-16.30 NM, AV, EL, ML, TH	HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä! Harjoituspaikka: Nikula halli Luento/yhteispalaveri: Auditorio 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 Bören Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula		
14.30				Psyykkinen valmennus Yksilötapaamiset Etukäteen varaukset					
15.00									
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 Luokka 1 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		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	Valmentajapalaveri 20.45-21.30 PN, JK, NM, AV, EL, ML, MV, TH		Iltapala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen					
20.30									
21.00									
21.30									
22.00									

SUOMEN KARATELIITTO

Lisätietoa: Mika Virkkunen

mika.virkkunen@karateliitto.fi

Puh: 044 3303 004

