

Maajoukkueen ja valmennusryhmien leiri Pajulahti aikataulu 1.-3.11.2024

Klo	Perjantai			Lauantai			Sunnuntai		
	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite
7.00				Aamupala	Herättely, kilpailuun valmistava 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			Iso-Kukkanen		7.45-8.30 NM, AV, EL, TH, ML
9.00						Kumiteharjoitus Tennishalli Klo 9:00-10:30 NM, AV, EL, TH, ML		Kataharjoitus 8.30-10.45 Kokonaiset ja valmistavat PN, JK	
10.00					Katakilpailut 9:00-13:00 PN, JK, MV				
11.00				Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen			Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen		Kumiteharjoitus 10.30-12.00 NM, AV, EL, TH, ML
12.00	HUOM! Kirjautuminen huoneisiin klo 15 alkaen Iltapala kuuluu majoittujille.								
13.00								13.00-14.00	Valmentajapalaveri NM,
13.30									AV, EL, TH, ML, PN, JK
14.00								HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!	
14.30								Harjoituspaikka: Liikuntahalli	
15.00		Kataharjoitus A-ryhmä ja Haastajat Klo 15:00-16:30 PN, JK, MV	Kumiteharjoitus A-ryhmä ja Haastajat Klo 15:00-16:30 NM, AV, EL, TH, ML		Kata fyysiikkaharjoitus Tennishalli uusi puoli Klo 15:00-16:30 PN, JK, MV			Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt: Arttu Venäläinen 045 195 3424 ja Nelli Mantere 040 843 5873	
15.30								Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat: Perjantaina Kata, lauantaina kisat, sunnuntaina Kumite Leirivalmentajat kumite: Nelli Mantere(NM), Arttu Venäläinen(AV), Eki Luukka(EL), Tuomo Heinonen(TH), Mauricio Laakso(ML)	
16.00								Leirivalmentajat kata: Mika Virkkunen(MV), Petri Niemeläinen(PN), Jaana Kirppu(JK) Toiminnanjohtaja / tuomari: Pirkko Heinonen Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula	
16.30	Päivällinen 16:30 - 19:30 Iso-Kukkanen			Päivällinen 17.00-19:00 Iso-Kukkanen					
17.00									
17.30		Valmentajapalaveri Klo 17:00-17:30 ruokatilassa AV, EL, TH, ML, PN, JK, MV, PH							
18.00									
18.30		Kataharjoitus Klo 18:00-19:30 PN, JK, MV						Yhteispalaveri klo 18:45-19:30 Tatamilla, kilpailusuunnitelmat, kehityskohteet, urheilijakortit, ravintoasiat	
19.00									
19.30								Harjoitus kata & kumite, lihahuolto 19:30-20:30 EL, JK, NM, AV, EL, TH, ML, PN	
20.00	Iltapala 20:30 - 21:30 Iso-Kukkanen		Kumiteharjoitus Klo 19:30-21:00 NM, AV, EL, TH, ML	Iltapala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen				SUOMEN KARATELIITTO Lisätietoa: Mika Virkkunen mika.virkkunen@karateliitto.fi Puh: 044 3303 004	
20.30									
21.00									
21.30									
22.00									

