

Maajoukkueen ja valmennusryhmien leiri Pajulahti aikataulu 14.-16.3.2025, kaikki ryhmät

Klo	Perjantai			Lauantai			Sunnuntai		
	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite
7.00				Aamupala		Herättely kumite 7:00-7:45	Aamupala	Herättely	
8.00				7.15-9.30 Iso-Kukkanen	8.00-9.00 Kataharjoitus/tekniikka PN, JK	Klo 8:00-8:45 Psyykinen valmennus Kumite Talent-ryhmä (ei osallistu aamuherättelyyn)	7.15-9.30 Iso-Kukkanen	7.00-7.45 NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK	Kumiteharjoitus
									7.45-8.30 NM, AV, EL, TH, ML
					Klo 9:15-10:00 Psyykinen valmennus Kata kaikki	Kumiteharjoitus 9.00-10.30 NM, AV, EL, TH, ML		Kataharjoitus 8.30-10.45 Kokonaiset ja valmistavat PN, JK	
9.00									
10.00					Kataharjoitus A-ryhmä ja Haastajat 10:30-12:00 PN, JK, MV	Klo 10:45-11:30 Psyykinen valmennus Kumite A-ryhmä ja Haastajat			Kumiteharjoitus
11.00				Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen			Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen		10.30-12.00 NM, AV, EL, TH, ML
12.00	HUOM! Kirjautuminen huoneisiin klo 15 alkaen Iltapala kuuluu majoittujille.				Fysiikkatesti Kata ja Kumite Talentit Omatoiminen lämmittely. Testi 12:45-13:45 PN, JK, NM, AV, EL, TH, ML	15-25-vuotiaiden ryhmähaastattelut (vapaaehtoiset) klo 12:30-14:45, aika tarkentuu myöhemmin. Luokka 2			
13.00								Valmentajapalaveri 13.00-14.00 NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK	
13.30									
14.00					Valmentajapalaverit yksilötapaamiset Seminaariaula 14:00-16:00		HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!		
14.30						Kumiteharjoitus 15.00-16.30 NM, AV, EL, TH, ML			
15.00		Kataharjoitus Kata A-ryhmä ja Haastajat					Harjoituspaikka: Nikula		
15.30		Klo 15:00-16:30			Kataharjoitus 16.30-18.00 Fyysinen harjoittelu MV, PN, JK				
16.00		MV, JK, PN					Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt: Jaana Kirppu 041 719 2439, Petri Niemeläinen 044 062 2713		
16.30	Päivällinen 16:30 - 19:30 Iso-Kukkanen			Päivällinen 17.00-19:00 Iso-Kukkanen					
17.00			Kumiteharjoitus Klo 16:30-18:00 NM, AV, EL, TH, ML				Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat: Perjantaina ja sunnuntaina Kumite, lauantaina Kata Leirivalmentajat kumite: Arttu Venäläinen(AV), Eki Luukka(EL), Tuomo Heinonen(TH), Mauricio Laakso(ML) Leirivalmentajat kata: Mika Virkkunen(MV), Petri Niemeläinen(PN), Jaana Kirppu(JK)		
17.30						Kumite video analyysit Haastajat ja A-ryhmä klo 18:00-19:00 Luokka 1			
18.00		Talentit Klo 18:00-19:30	Kumitepalaveri tatamilla klo 18:00-18:30		Valmentajapalaverit yksilötapaamiset Seminaariaula 18:30-20:30		Urheilupsykologi: Miia Stefanski, luokka: Pikkupaju Toiminnanjohtaja / tuomari: Pirkko Heinonen Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula		
18.30									
19.00							Toiminnanjohtaja / tuomari: Pirkko Heinonen Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula		
19.30		PN, JK, MV				Harjoitus kaikki klo 19:30-20:30			
20.00		Ravitsemusluento Klo 19:30-20:30 Kaikki Auditorio					SUOMEN KARATELIITTO Lisätietoa: Mika Virkkunen mika.virkkunen@karateliitto.fi Puh: 044 3303 004 		
20.30	Iltapala 20:30 - 21:30 Iso-Kukkanen			Iltapala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen					
21.00									
21.30									
22.00									