

Valmennusryhmien testileiri, Pajulahti 23.-25.5.2025

Klo	Perjantai			Lauantai			Sunnuntai			
	Ruokailu		Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite
7.00					Ruokailu			Ruokailu		
					Aamupala	Herättely		Aamupala	Herättely	
8.00					7.15-9.30			7.15-9.30	7:00-7:45	Kumiteharjoitus
					Iso-Kukkanen			Iso-Kukkanen		7.45-8.30
										Nikula
9.00							Valmentajapalaveri 8:30-9:15			
						Kata	Kumiteharjoitus		Kata	
10.00					9:30 -11:00	9.30-11.00		9:00-11:00		
					Bunkai	Nikula		valmistavat ja kokonaiset		Kumiteharjoitus
11.00					Voimistelusali	NM, ML		Voimistelusali		
					MV			MV		
12.00	Majoittuminen			Lounas				Lounas		10.00-11.30
	Klo 15:00-			11.00-13.30				11.00-13.30		Nikula
13.00				Iso-Kukkanen				Iso-Kukkanen		NM, ML
13.30						Palaveri kaikki				
						13:00-13:30 Luokka Olenius				
14.00						Kata	Urheilijakeskustelut			
						13:30 -15:00	A-ryhmän palaveri			
14.30						Tekniikka	MV, NM			
						Voimistelusali				
15.00								HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!		
15.30								Harjoituspaikka: Nikula ja voimistelusali, osa testeistä Pajulahtihallissa.		
								Luento/yhteispalaveri: Luokka Olenius		
16.00								Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt:		
								Nelli Mantere 040 843 5873, Mauricio Laakso 040 162 1956		
16.30	Päivällinen			Päivällinen				Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat:		
						Kataharjoitus	Kumiteharjoitus	perjantaina ja sunnuntaina Kata, lauantaina Kumite		
17.00	17:00 - 19:30			17.00-19:00		16:30-18:00	16:30-18:00	Leirivalmentajat kumite: Nelli Mantere(NM), Mauricio Laakso(ML)		
	Iso-Kukkanen					Tekninen harjoittelu		Leirivalmentajat kata: Mika Virkkunen(MV)		
17.30		A-ryhmä		Iso-Kukkanen		Voimistelusali	Nikula			
		Testit Pajulahtihalli				MV	ML, NM			
18.00		16:00-18:00								
			Testit Haastajat							
18.30			Nikula							
			Klo 18:00-19:30							
19.00			kaikki valmentajat							
			Cooperin testi Haastajat							
19.30			20:00-20:30							
			Pajulahtihalli							
20.00										
20.30	Iltaapala			Iltaapala		Yhteispeli vapaampi asuste		Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula (valmentajapalaverit)		
	20:30 - 21:00			20:30-21:00		19.30-20.30				
21.00	Iso-Kukkanen			Iso-Kukkanen		Nikula				
						NM, ML				
21.30		A-ryhmä ja aikuiset	Valmentajapalaveri, ruokailun yhteydessä							
		Takkahuone saunatilassa	20.45-21.30							
22.00		20:30-22:30	NM, ML, MV							

SUOMEN KARATELIITTO

Lisätietoa: Mika Virkkunen

mika.virkkunen@karateliitto.fi

Puh: 044 3303 004

