

Valmennusryhmien testileiri, Pajulahti 23.-25.5.2025												
Klo	Perjantai			Lauantai			Sunnuntai					
	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata		Kumite		
7.00				Aamupala	Herättely 7.00-7.45 NM, ML, EL, PN			Aamupala	Herättely kata 7:00-7:45 PN, JK			
8.00				7.15-9.30 Iso-Kukkanen	Kata valmentajapalaveri PN, MV	Kumite valmentajapalaveri TH, NM, EL, ML	7.15-9.30 Iso-Kukkanen			Kumiteharjoitus 7.45-8.30 Nikula NM, EL, TH, ML		
9.00												
10.00					U18 - aikuiset Kata 9:30 -11:00 kokonaiset Tanssisali MV	U14 - U16 Kata 9:30 -11:00 kokonaiset Pallotilusali PN	Kumiteharjoitus 9.30-11.00 Nikula TH, NM, EL, ML	Kata U18-Aikuiset 9:00-11:15 valmistavat ja kokonaiset Tanssisali MV	Kata U14-U16 9:00-11:15 valmistavat ja kokonaiset Voimistelusali PN			
11.00				Lounas				Lounas		Kumiteharjoitus 10.30-12.00 Nikula NM, ML, EL		
12.00	Majoittuminen Klo 15:00-			11.00-13.30 Iso-Kukkanen				11.00-13.30 Iso-Kukkanen				
13.00									Valmentajapalaveri 13.00-14.00 PN, NM, ML, EL, MV			
13.30												
14.00								HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!				
14.30												
15.00												
15.30												
16.00					Kataharjoitus vapaamoi asuste 15.30-17.00	Kumiteharjoitus A-ryhmä 15.30-17:00	Kumiteharjoitus Haastajat 15.30-17:30	Harjoituspaikka: Nikula, Tanssisali ja voimistelusali				
16.30	Päivällinen	A-ryhmä Kata ja Kumite Testit Pajulahtihalli 16:00-18:00		Päivällinen	Fyysinen harjoittelu Voimistelusali MV, PN	Tanssisali NM, TH	Nikula ML, EL	Luento/yhteispalaveri: Auditorio				
17.00	17:00 - 19:30 Iso-Kukkanen			17.00-19:00				Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt: Nelli Mantere 040 843 5873, Petri Niemeläinen 0440 622 713				
17.30				Iso-Kukkanen				Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat: perjantaina ja sunnuntaina Kumite, lauantaina Kata Leirivalmentajat kumite: Nelli Mantere(NM), Mauricio Laakso(ML), Eki Luukka,(EL) Tuomo Heinonen(TH)				
18.00								Leirivalmentajat kata: Mika Virkkunen(MV), Petri Niemeläinen(PN)				
18.30			Testit kaikki Haastajat Nikula Klo 18:00-19:30 kaikki valmentajat		Urheilijakeskustelut A-ryhmän palaveri 18:30-19:15 NM			Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula (valmentajapalaverit)				
19.00					Luokka		MV,					
19.30			Palaveri Kaikki Auditorio Klo 19:45-20:30	Iltpala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen	Harjoitus kata & kumite, vapaampi asuste 19.30-20.30 Nikula EL, NM, ML, EL, TH, PN							
20.00	Iltpala 20:30 - 21:00 Iso-Kukkanen											
20.30			Valmentajapalaveri, ruokailun yhteydessä 20.45-21.30 PN, NM, EL, ML, MV, TH				SUOMEN KARATELIITTO Lisätietoa: Mika Virkkunen mika.virkkunen@karateliitto.fi Puh: 044 3303 004					
21.00												
21.30												
22.00												

