

Maajoukkueen ja valmennusryhmien leiri Pajulahti aikataulu 24.-27.4.2025

Klo	Torstai			Perjantai			Lauantai			Sunnuntai		
	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite
7.00				Aamupala 7.15-9.30 Iso-Kukkanen	Aamuherättely		Aamupala 7.15-9.30 Iso-Kukkanen			Aamupala 7.15-9.30 Iso-Kukkanen	Herättely 7.00-7.45 NM, AV, EL, TH, ML, PN, JK	Kumiteharjoitus 7.45-8.30 Nikula NM, AV, EL, TH, ML
8.00											Kataharjoitus 8.30-10.45 Kokonaiset ja valmistavat Nikula Javi, MV, PN, JK	
9.00						Kumiteharjoitus Nikula Klo 10:00-11:30 Javi, NM				Kumiteharjoitus Nikula Klo 10:00-11:30 Javi, NM, AV, EL, TH, ML		
10.00												Kumiteharjoitus 10.30-12.00 Nikula Javi, NM, AV, EL, TH, ML
11.00	HUOM! Kirjautuminen huoneisiin klo 15 alkaen Iltapala kuuluu majoittujille.			Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen	Kata Palloilusal Klo 11:00-12:30 MV		Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen	Kata Nikula Klo 11:00-12:30 Tuomarit? Javi, MV, PN, JK		Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen		
12.00												
13.00											Valmentajapalaveri 13.00-14.00 AV, EL, TH, ML, PN, JK	NM,
13.30										Kumiteharjoitus Talentit klo 13:30-15:00 Nikula Titta	HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!	
14.00											Harjoituspaikka: Nikula ja Palloilusalin iso puoli	
14.30											Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt: Arttu Venäläinen 045 195 3424 ja Nelli Mantere 040 843 5873	
15.00											Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat: Torstaina ja lauantaina kata, perjantaina ja sunnuntaina Kumite Leirivalmentajat kumite: Javier Orán, Nelli Mantere(NM), Arttu Venäläinen(AV), Eki Luukka(EL), Tuomo Heinonen(TH), Mauricio Laakso(ML)	
15.30											Leirivalmentajat kata: Javier Orán, Mika Virkkunen(MV), Petri Niemeläinen(PN), Jaana Kirppu(JK) Toiminnanjohtaja / tuomari: Pirko Heinonen	
16.00		A-ryhmä ja Haastajat Kata Klo 16:00-17:30 Palloilusal MV	A-ryhmä Kumite Klo 16:00-17:30 Nikula Javi, AV								Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula	
16.30	Päivällinen 16:30 - 19:30 Iso-Kukkanen			Päivällinen 17.00-19:00 Iso-Kukkanen	Kata fysiikkaharjoitus Klo 15:00-16:30 Palloilusal PN, JK, MV	Kumite Nikula Klo 15:00-16:30 Javi, NM	Päivällinen 17.00-19:00 Iso-Kukkanen	Kata lajifysiikkaharjoitus Palloilusal Klo 15:00-16:30 PN, JK, MV	Kumiteharjoitus Nikula A-ryhmä ja Haastajat Klo 15:00-16:30 Javi, NM, AV, EL, TH, ML			
17.00												
17.30												
18.00												
18.30												
19.00												
19.30												
20.00												
20.30	Iltapala 20:30 - 21:30 Iso-Kukkanen			Iltapala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen								
21.00												
21.30												
22.00												

SUOMEN KARATELIITTO

Lisätietoa: Mika Virkkunen
mika.virkkunen@karateliitto.fi
Puh: 044 3303 004

