

Valmennusryhmien leiri, Pajulahti 4.-6.1.2025

Klo	Lauantai			Sunnuntai			Maanantai		
	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite	Ruokailu	Kata	Kumite
7.00				Ruokailu Aamupala 7.15-9.30	Herättely 7.00-7.45 NM, AV, EL, PN		Ruokailu Aamupala 7.15-9.30	Herättely 7.00-7.45 PN, NM, AV, EL	Kumiteharjoitus 7.45-8.30 NM, AV, EL, TH, ML
8.00				Iso-Kukkanen	Kata valmentajapalaveri PN, MV	Kumite valmentajapalaveri	Iso-Kukkanen		
9.00					Peilisali 9:00 -10:30 Kata kokonaiset MV, PN	Kumiteharjoitus 9.00-10.30 TH, NM, EL, AV		Kataharjoitus 9:00-11:15 valmistavat ja kokonaiset MV, PN	
10.00									Kumiteharjoitus 10.30-12.00 NM, AV, EL
11.00				Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen	Luokka 2 Psykykinen valmennus Klo 10:30-11:15		Lounas 11.00-13.30 Iso-Kukkanen		
12.00	Majoittuminen Klo 15:00-								
13.00					Luokka 2 Psykykinen valmennus NEM			Valmentajapalaveri 13.00-14.00 PN, NM, AV, EL, MV	
13.30					Luokka Olenius Urheilijapalaveri Klo 13:15-14:00 kaikki				
14.00									
14.30					Luokka 2 Psykykinen valmennus NEM yksilötapaamiset 14:15 - 16:00				
15.00									
15.30									
16.00									
16.30	Päivällinen 17:00 - 19:30 Iso-Kukkanen	Kata NEM ja A-ryhmä 15:30-17:00 MV	Kumiteharjoitus 16:30-18:00	Päivällinen 17.00-19:00 Iso-Kukkanen	Kataharjoitus vapaampi asuste 16.30-18.00	Kumiteharjoitus 16.30-18:00			
17.00									
17.30		Kata Haastajat 16:30-18:00 PN	NM, AV, EL		Fyysinen harjoittelu MV, PN	NM, AV, EL, TH			
18.00									
18.30									
19.00		Katapalaveri 19:00-19:30 tatamilla	Kumitepalaveri 19:00-19:30 NM, AV, EL		Urheilijakeskustelut A-ryhmän yksilökeskustelut Luokka 2 18:30-19:15 MV, PH				
19.30		Kata / rytmiosat 19:30-20:30 NEM ja A-ryhmä MV, Haastajat PN	Kumiteharjoitus 19:30-20:30 NM, AV, EL		Harjoitus kata & kumite, vapaampi asuste 19.30-20.30 EL, NM, AV, EL, TH, PN				
20.00	Iltapala 20:30 - 21:00 Iso-Kukkanen	Valmentajapalaveri, ruokailun yhteydessä 20.45-21.30 PN, NM, AV, EL, ML, MV, TH		Iltapala 20:30-21:00 Iso-Kukkanen					
20.30									
21.00									
21.30									
22.00									

HUOM! Huoneiden luovutus klo 12.00 mennessä!

Harjoituspaikka: Kumite Liikuntahalli 1 ja Kata Liikuntahalli 2
Luento/yhteispalaveri: Luokka Olenius, yksilötapaamiset luokka 2)

Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt:
Nelli Mantere 040 843 5873, Petri Niemeläinen 0440 622 713

Sekä Kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat:
 la ja ma Kata, su Kumite

Leirivalmentajat kumite: Nelli Mantere(NM), Arttu Venäläinen(AV), Eki Luukka,(EL) Tuomo Heinonen(TH)

Leirivalmentajat kata: Mika Virkkunen(MV), Petri Niemeläinen(PN)

Yläkoululeirille osallistuvat urheilijat ovat maanantaina yläkoululeirillä!

Psykykinen valmentaja: Miia Stefanski (su)

Fysioterapeutti, hierontapoli: Hannu Bören

Valmentajien palaveri- ja taukotila: Seminaariaula (valmentajapalaverit)

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

