



LEIRIAIKATAULU 14.-16.11.2025 PAJULAHTI

Suomen Karateliitto Ry
Maajoukkue

Perjantai 14.11.2025

Klo 16:00-18:15	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 18:00-20:15	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu ja valmentajapalaverit
Klo 20:30-21:30	Iltaapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Lauantai 15.11.2025

Klo 7:15-9:30	Aamupala
Klo 8:00-8:45	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 9:00-10:30	Kataharjoitus, Kamppailuareena.
Klo 10:30-12:00	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:00-13:30	Ruokailu
Klo 13:00-14:30	Antidoping luento kaikille, Auditorio
Klo 15:00-17:15	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu
Klo 19:00-19:45	Kata palauttava harjoitus, voimistelusal
Klo 18:30-20:15	Kumite harjoitus, Kamppailuareena
Klo 20:30-21:30	Iltaapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Sunnuntai 16.11.2025

Klo 7:15-9:30	Aamupala
Klo 7:30-8:15	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 8:15-10:30	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 10:15-11:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
	Leiri loppuu, huoneiden luovutus ennen klo 12:00!
Klo 11:00-13:30	Ruokailu ja valmentajapalaverit

Yleiset leirin aikaiset tiedot

Kumpaankin kata- ja kumiteharjoituksiin osallistujat urheilijat osallistuvat perjantaina ja sunnuntaina kumiteharjoituksiin, lauantaina kataharjoituksiin.

Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt:

Jaana Kirppu, Maurichio Laakso?

Riippuu siitä montako valmentajaa voidaan ottaa ja ketkä pääsevät...

(majoittujia/valmentaja) 15=1, 25=2, 35=3, 45=4, 55=5, 65=6, 75=7

Leirivalmentajat

Kumite:

Nelli Mantere (NM), Eki Luukka (EL), Tuomo Heinonen (TH)?, Mauricio Laakso (ML)

Kata:

Mika Virkkunen (MV), Petri Niemeläinen (PN), Jaana Kirppu

Fysioterapeutti: Urheilupsykologi:

Toiminnanjohtaja / tuomari: Pirkko Heinonen

Lisätietoa:

Mika Virkkunen, mika.virkkunen@karateliitto.fi, puh: 044 3303 004.

<https://karateliitto.fi/olympiakarate/maajoukkue/>

Valmentajien kokous- ja lepotila Seminaariaula