



LEIRIAIKATAULU 18.-21.9.2025 PAJULAHTI

Suomen Karateliitto Ry
Maajoukkue

Kata

Torstai 18.9.2025

Klo 15:00 alkaen	Kirjautuminen huoneisiin
Klo 15:00-16:30	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 16:30-18:00	Ruokailu ja valmentaja palaveri
Klo 19:00-20:30	Kataharjoitus, Kamppailuareena
	omat kehityskohteet, valmistaudu etukäteen!
Klo 20:30-21:30	Iltapala ja valmentajapalaveri
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Perjantai 19.9.2025

Klo 7:15-7:50	Aamupala
Klo 8:00-8:45	Aamuherättely, Kamppailuareena.
Klo 9:45-11:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:00-11:30	Palaveri tatamilla
Klo 11:30-13:30	Ruokailu ja valmentajapalaveri
Klo 14:30-16:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu
Klo 19:00-20:00	Yhteisharjoitus kaikki, Kamppailuareena

Lauantai 20.9.2025

Klo 7:15-7:50	Aamupala
Klo 8:00-8:45	Aamuherättely, Kamppailuareena.
Klo 8:45-9:15	Palaveri tatamilla
Klo 9:45-11:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:30-13:30	Ruokailu ja valmentajapalaveri
Klo 14:30-16:00	Kataharjoitus, tuomarit mukana, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu
Klo 19:00-20:00	Yhteisharjoitus kaikki, Kamppailuareena

Sunnuntai 31.8.2025

Klo 7:15-8:30	Aamupala
Klo 8:30-10:45	Kataharjoitus, Kamppailuareena
	Leiri loppuu, huoneiden luovutus ennen klo 12:00!
Klo 11:00-13:30	Ruokailu ja valmentajapalaveri

Kumite

Torstai 18.9.2025

Klo 15:00 alkaen	Kirjautuminen huoneisiin
Klo 16:30-18:00	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 16:30-19:30	Ruokailu
Klo 20:30-21:30	Ilta-pala ja valmentajapalaveri
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Perjantai 19.9.2025

Klo 7:15-7:50	Aamupala
Klo 8:00-8:45	Aamuherättely, Kamppailuareena
Klo 8:45-9:15	Palaveri tatamilla
Klo 11:00-13:30	Ruokailu
Klo 11:00-12:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 16:00-17:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu ja valmentajapalaveri
Klo 19:00-20:00	Yhteisharjoitus kaikki, Kamppailuareena

Lauantai 20.9.2025

Klo 7:15-7:50	Aamupala
Klo 8:00-8:45	Aamuherättely, Kamppailuareena
Klo 8:45-9:15	Palaveri tatamilla
Klo 11:00-13:30	Ruokailu
Klo 11:00-12:30	Kumiteharjoitus, tuomarit mukana, Kamppailuareena
Klo 16:00-17:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu
Klo 19:00-20:00	Yhteisharjoitus kaikki, Kamppailuareena

Sunnuntai 31.8.2025

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

Kaikki:

Torstai 18.9.2025

Klo 15:00 alkaen	Kirjautuminen huoneisiin
Klo 15:00-16:30	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 16:30-18:00	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 16:30-18:00	Ruokailu ja valmentajapalaveri
Klo 19:00-20:30	Kataharjoitus, Kamppailuareena
	omat kehityskohteet, valmistaudu etukäteen!
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Perjantai 19.9.2025

Klo 7:15-7:50	Aamupala
Klo 8:00-8:45	Aamuherättely, Kamppailuareena
Klo 8:45-9:15	Kumitepalaveri tatamilla
Klo 10:15-11:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 9:45-11:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:00-11:30	Katapalaveri tatamilla
Klo 11:00-12:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:30-13:30	Ruokailu, katavalmentajien palaveri
Klo 14:30-16:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 16:00-17:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu, kumitevalmentajien palaveri
Klo 19:00-20:00	Yhteisharjoitus kaikki, Kamppailuareena

Lauantai 20.9.2025

Klo 7:15-7:50	Aamupala
Klo 8:00-8:45	Aamuherättely, Kamppailuareena.
Klo 9:45-11:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:00-11:45	Katapalaveri tatamilla
Klo 11:00-12:30	Kumiteharjoitus, tuomarit mukana, Kamppailuareena
Klo 11:30-13:30	Ruokailu, katavalmentajien palaveri
Klo 14:30-16:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 16:00-17:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu, kumitevalmentajien palaveri
Klo 19:00-20:00	Yhteisharjoitus kaikki, Kamppailuareena

Sunnuntai 31.8.2025

Klo 7:15-8:30	Aamupala
Klo 7:30-8:15	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 8:30-10:45	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 10:15-11:30	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
	Leiri loppuu, huoneiden luovutus ennen klo 12:00!
Klo 11:00-13:30	Ruokailu ja valmentajapalaveri

Yleiset leirin aikaiset tiedot

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

Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt:

Nelli Mantere, Mauricio Laakso

Leirivalmentajat

Kumite:

Nelli Mantere (NM), Arttu Venäläinen (AV), Eki Luukka (EL), Tuomo Heinonen (TH), Mauricio Laakso (ML)

Kata:

Mika Virkkunen (MV), Petri Niemeläinen (PN)

Fysioterapeutti: Hannu Borén, hierontapoli

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