



LEIRIAIKATAULU 19.-22.3.2026 PAJULAHTI

Suomen Karateliitto Ry
Maajoukkue

Torstai 19.3.2026

Klo 14:00-17:00	Testit alkaa klo 15:00, A-ryhmä (+kutsutut) testaus, Cross+tatami
Klo 18:00-20:00	Testaus, judotatami / 1 karatetatami (säkit vapaat 18:30->)
Klo 15:30-17:00	Kumite ja kata harjoitus (ei testiin osallistujille), karatetatamit
Klo 17:00-18:00	Ruokailu ja valmentajapalaverit
Klo 20:00-20:45	Iltatreeni, karate- ja judotatamit
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Perjantai 20.3.2026

Klo 7:15-8:00	Aamupala
Klo 8:00-9:00	Yhteinen valmistava aamuharjoitus, karate- ja judotatamit
Klo 10:30-12:45	Kumite, Kamppailuareena (karatetatamit + judotatami 1, tien puoleinen)
Klo 11:00-13:30	Ruokailu
Klo 12:30-14:45	Kata, karate- ja judotatamit
Klo 15:30-17:45	Kumiteharjoitus, karatetatamit + judotatami 1 (tien puoleinen)
Klo 17:00-19:00	Ruokailu
Klo 18:00-19:30	Kata, karatetatamit ja judo 1 (tien puoleinen)
Klo 19:30-20:15	Yhteinen iltaharjoitus, karate- ja judotatamit
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Lauantai 21.3.2026

Klo 7:15-8:00	Aamupala
Klo 8:00-9:00	Yhteinen valmistava aamuharjoitus, karate- ja judotatamit
Klo 10:30-12:00	Yhteinen palaveri, Auditorio
Klo 11:00-13:30	Ruokailu
Klo 13:30-15:45	kumite ja kata, karate- ja judotatamit
Klo 17:00-19:00	Ruokailu
Klo 18:30-19:45	Kumite ja Kata, karate- ja judotatamit
Klo 19:45-20:15	Yhteinen iltaharjoitus
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Sunnuntai 22.3.2026

Klo 7:15-9:30	Aamupala
Klo 7:30-8:15	Kumiteharjoitus, karate- ja judotatamit
Klo 8:15-10:30	Kataharjoitus, karate- ja judotatamit, (kataintervalli ja kisasuoritukset)
Yhteiskuva	
Klo 10:15-11:30	Kumiteharjoitus, karatetatami + judotatamit
	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:

Nelli Mantere 040 843 5873, Arttu Venäläinen 045 195 3424

Leirivalmentajat

Kumite:

Nelli Mantere (NM), Arttu Venäläinen, Tuomo Heinonen (TH)

Kata:

Mika Virkkunen (MV), Petri Niemeläinen (PN)

Fysioterapeutti: Hannu Borén

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

Valmentajamäärät:

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