



LEIRIAIKATAULU 24.-26.4.2026 PAJULAHTI

Suomen Karateliitto Ry
Maajoukkue

Perjantai 24.4.2026

- Klo 16:00-18:15 Kataharjoitus, Kamppailuareena (riskinotto ja hallinta), karate- ja judotatamit
- Klo 18:00-20:15 Kumiteharjoitus, Kamppailuareena, karate- ja judotatamit
- Klo 17:00-19:00 Ruokailu ja valmentajapalaverit
- Klo 20:30-21:30 Iltapala
- Klo 22:00- Hiljaisuus ja lepo

Lauantai 25.4.2026

- Klo 7:00-7:45 Aamupala
- Klo 9:00-9:30 Yhteinen valmistava
- Klo 9:30-11:00 Kumiteharjoitus, Kamppailuareena, karate- ja judotatamit
- Klo 9:30-11:00 Kataharjoitus, Kamppailuareena (laatu ja vaikuttavuus), karate- ja judotatamit
- Klo 11:00-13:30 Ruokailu
- Klo 12:00-12:45 Psyykinen valmennus (kaikki), luento, **Auditorio**
- Klo 13:00-14:00 Palaveri, U18 ja valmentajat EA-koulutus, Luokka 1
- Klo 14:15-16:00 A-ryhmä ja ne aikuiset (+15 v.) jotka eivät osallistu EA-koulutukseen, Kamppailuareena, Karatetatamit
- Klo 14:30-15:30 EA-koulutus tatamilla ryhmä 1, judotatamit
- Klo 15:30-16:30 EA-koulutus tatamilla ryhmä 2, judotatamit
- Klo 17:00-19:00 Ruokailu
- Klo 19:00-20:00 Yhteinen iltatreeni, Kamppailuareena, karate- ja judotatamit
- Klo 20:30-21:30 Iltapala
- Klo 22:00- Hiljaisuus ja lepo

Sunnuntai 26.4.2026

- Klo 7:15-9:30 Aamupala
- Klo 7:30-8:15 Kumiteharjoitus, Kamppailuareena, karate- ja judotatamit
- Klo 8:15-10:30 Kataharjoitus, Kamppailuareena, (kataintervalli ja kisasuoritukset), karate- ja judotatamit
- Yhteiskuva**
- Klo 10:15-11:30 Kumiteharjoitus, Kamppailuareena, Karate- ja judotatamit
- Leiri loppuu, huoneiden luovutus ennen klo 12:00!
- Klo 11:00-13:30 Ruokailu ja valmentajapalaverit
- Klo 13:00-15:00 Seuravalmentajien tapaaminen, Luokka 1

Yleiset leirin aikaiset tiedot

Kumpaankin kata- ja kumiteharjoitukseen osallistujat urheilijat osallistuvat perjantaina ja sunnuntaina kataharjoitukseen, lauantaina kumiteharjoitukseen.

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:

Urheilupsykologi: Miia, Stefanski

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:

Pe 16:00-22:00, la 8:00-22:00, su 7:00-12:00

Valmentajamäärät:

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