



# LEIRIAIKATAULU 14.-17.5.2026 PAJULAHTI

Suomen Karateliitto Ry  
Maajoukkue

## Torstai 14.5.2026

Klo 15:30-17:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 15:30-17:00	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu ja valmentajapalaverit
Klo 19:00-20:00	Kata ja kumite, judotatamit
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

## Perjantai 15.5.2026

Klo 7:00-7:45	Aamupala
Klo 9:30-11:00	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:00-12:30	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:00-13:30	Ruokailu
Klo 16:00-18:00	Testit, EM-kisaajat harjoitukset, Kamppailuareena + crossfit alue
Klo 17:00-19:00	Ruokailu
Klo 19:00-20:00	Yhteinen iltatreeni, Kamppailuareena
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

## Lauantai 16.5.2026

Klo 7:00-7:45	Herättely U18 ja nuoremmat, yhteinen
Klo 7:00-9:30	Aamupala
Klo 9:30-11:00	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 9:30-11:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:00-13:30	Ruokailu, valmentajien palaveri ruokailun yhteydessä
Klo 12:30-13:30	PM-tavoitteet 2027 ja toimenpiteet, Auditorio
Klo 14:30-16:00	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 15:30-17:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 17:00-19:00	Ruokailu
Klo 19:00-20:00	Yhteinen iltatreeni, Kamppailuareena
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

## Sunnuntai 17.5.2026

Klo 7:15-9:30	Aamupala
Klo 7:30-8:15	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 8:15-10:30	Kataharjoitus, Kamppailuareena, (kataintervalli ja kisasuoritukset)
	Yhteiskuva
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 kumiteharjoitukseen osallistujat urheilijat osallistuvat perjantaina ja sunnuntaina kataharjoitukseen, lauantaina kumiteharjoitukseen.

### Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt:

Nelli Mantere 040 843 5873, Petri Niemeläinen 044 062 2713

### Leirivalmentajat

#### Kumite:

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

#### Kata:

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

#### 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:

To 16:00-22:00, pe-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