LEIRIAIKATAULU 13.-15.11.2026 PAJULAHTI

Suomen Karateliitto Ry
Maajoukkue

Perjantai 13.11.2026

Klo 15:00 alkaen	Kirjautuminen huoneisiin
Klo 16:00-18:15	Kataharjoitus, Liikuntahalli
Klo 18:00-20:15	Kumiteharjoitus, Liikuntahalli
Klo 16:30-19:00	Ruokailu ja valmentajapalaveri
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Lauantai 14.11.2026

Klo 7:15-8:00	Aamuherättely, Liikuntahalli
Klo 8:00-8:45	Aamupala
Klo 8:15-9:00	Urheilupsykologin luento kataajille, luokka 1
Klo 9:30-10:15	**Fysiikkatestit Talentit ja Haastajat, vain ”listatut” urheilijat (sivu 2.)**
Klo 10:30-12:00	Kata- ja kumiteharjoitus
Klo 11:30-13:30	Ruokailu, valmentajien palaveri
Klo 13:30-14:30	Antidoping luento kaikille
Klo 14:30-15:15	Urheilupsykologin luento nuorille kumiteurheilijoille, tila selviää myöhemmin (Luokka Haavisto tai auditorio).
Klo 15:00-16:30	Kataharjoitus, toimitsijat mukana harjoituksessa
Klo 16:00-17:30	Kumiteharjoitus, toimitsijat mukana harjoituksessa
Klo 17:00-19:00	Ruokailu, valmentajien palaveri
Klo 19:00-20:00	Yhteisharjoitus kaikki, Kamppailuareena

Sunnuntai 15.11.2026

Klo 7:15-8:30	Aamupala
Klo 7:30-8:15	Kumiteharjoitus
Klo 8:30-10:45	Kataharjoitus
Klo 10:00-11:30	Kumiteharjoitus
	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 kataharjoituksiin, lauantaina kumiteharjoituksiin.

Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt:

Jaana Kirppu, Arttu Venäläinen

Leirivalmentajat

Kumite:

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

Kata:

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

Fysioterapeutti:

Urheilupsykologi: Miia Stefanski, yksilötapaamiset: Luokkatila Säkki (Auditorion vieressä)

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

Testeihin osallistuvat:

Alatalo Vanamo	Anttila Isabella
Ayari Amir	Chepelev Sofia
El. Gahawi Yakoot	Hakala Hanna
Hintikka Maria	Juntunen Joel
Järvinen Otso	Keskiivari Mari
Kolppo Juuso	Koskela Jasmin
Kuusi Nika	Laaksonen Sisu
Lauronen Leo	Leisti Charuphat
Leisti Pennueng	Lindström Meri
Lähetkangas Luka	Lämsä Luka
Mattinen Nuutti	Mäkinen Aino
Nuhanovic Alsad	Pihlajisto Pauli
Pohjalainen Aura	Pääkkönen Matias
Pöyhönen Iida	Simonen Tino
Tikkanen Elias	Varviala Annika