LEIRIAIKATAULU 18.-20.9.2026 PAJULAHTI

Suomen Karateliitto Ry
Maajoukkue

Kaikki:

Perjantai 18.9.2026

Klo 15:00 alkaen	Kirjautuminen huoneisiin
Klo 16:00-18:15	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 18:00-20:15	Kumiteharjoitus, Kamppailuareena
Klo 16:30-19:00	Ruokailu ja valmentajapalaveri
Klo 18:00-22:00	Tuomarikoulutus (tuomarit), luokka
Klo 20:30-21:30	Iltapala
Klo 22:00-	Hiljaisuus ja lepo

Lauantai 19.9.2026

Klo 7:45-8:30	Aamuherättely, Kamppailuareena.
Klo 8:00-8:45	Aamupala
Klo 9:45-11:00	Kataharjoitus, Kamppailuareena
Klo 11:00-13:00	Kumiteharjoitus, tuomarit mukana. Kamppailuareena
Klo 11:30-13:30	Ruokailu, katavalmentajien palaveri
Klo 14:00-16:00	Kataharjoitus, tuomarit mukana. 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 20.9.2026

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, lauantaina kataharjoituksiin.

Leirin ajan (24 h.) urheilijoiden yhteyshenkilöt:

Nelli Mantere, Maurichio Laakso? Riippu montako valmentajaa voidaan ottaa ja ketkä pääsee...

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:

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