

Lahden Karate

Suurmäen Kampailuareenan harjoitukset 2017 syksy

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai		Klo	Lauantai	Sunnuntai
			MM -vapaavuoro				12:00		
17:00	Junnu kelt- oranssi 17:00-18:15	Junnu alkeis-kurssi 17:00-18:15	KIDS 17:30-18:15	Junnu alkeis-kurssi 17:00-18:15	Junnu kelt- oranssi 17:00-18:15		13:00		
17:30	Aikuisten alkeis- kurssi (Taekwondo puoli)	Männyt	Hanna /pariton vko	Männyt	Aikuisten alkeis- kurssi (Taekwondo puoli)		14:00		
			Miia/ parillinen vko				15:00		Junnu kumite 15:00-16:00 ja
18:15	Ylemmät aikuiset 18:15-19:45	Junnu Ylemmät vyöt 18:15-19:30	Junnu kata / Sensei Kirves (parillinen vko) Junnu 18:15-19:30	MM ryhmät 18:15-19:30 Sensei Virkkunen	Junnu Ylemmät vyöt 18:15-19:00		16:00		Fysiikka 16:00-17:00 (Junnu ylemmät/ EM 2021 ja kaikki)
	Sensei Kirves		alkeiskumite/Saario/ pariton vko				17:00		Perhekarate 17:00-18:00 Junnila
19:30	MM ryhmät vapaa vuoro 19:45-21:15	19:30-20:00 kuntopiiri ***	Kumite 19:30-21:00 Sensei Heinonen	Ylemmät aikuiset 19:30-21:00 Sensei Virkkunen	Kumite 19:00-20:30 Sensei Heinonen		18:00		
		MM ryhmät vapaa vuoro 20:00-21:15					19:00		
21:00							20:30		
	Junnu alkeis		Erikoistreenit:						
	Junnu keltavöiset		Kumite		KIDS				
	Junnu oranssivöiset		Kata junnut		Perhekarate				
	Junnu ylemmät		Fysiikka**						
	Aikuiset alkeis								
	Ylemmät aikuiset								
			** SU: Fysiikka on osa EM2021 ryhmän treeniohjelmää, sekä ylempien junnujen treenejä. Kaikki muutkin voivat osallistua						
			** TI: Kuntopiiri on tarkoitettu junnu ylemmille osana treeniä, avoin kaikille. Hyvä lämmittelyksi MM ryhmälle.						

ryhmä	Valmentajat					
Junnu alkeis	Männyt					
Aikuisten alkeiskurssi						
Junnu kelta- oranssit	Sensei Kirves	Tuomo Tamminen	Jari Rantanen	Juha Lukkarinen		
Junnu ylemmät vyöt	ti Juuso Saario (parillinen vko)	ti Sami Huuskonen (pariton vko)	Pe Saariot/ Huuskonen			
KIDS	Hanna Saario (pariton vko)	Miia Stefanski (parillinen vko)				
Fysiikka	Hanna Saario					
Perhekarate	Jarmo Junnila					
Kuntopiiri	Juuso	Sami	Hanna			