



Suomen Painiliitto ry

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

15.11.2006

TEAM-2012 LEIRI

Sinut on kutsuttu TEAM-2012 leirille Kuortanelle 15. – 17.12.2006.

Leiriryhmä on koottu kevään kisojen perusteella. Tulkaa paikalle ajoissa perjantaina 15.12.2006. Ensimmäinen painiharjoitus klo 15.00 painisalissa.

TEAM-2012 leiritysryhmä:

Arttu Wecksten	Popl	Kim Toivonen	KVV
Iiro Mulari	YTK	Jesse Salomäki	NJ
Joonas Väänänen	JVK	Niko Ohukainen	OP
Tapio Helminen	YTK	Jussi-Pekka Niemistö	KOOVEE
Jani Kettunen	JVK	Jumaa Zakole	OP
Joonas Kyllönen	KOOVEE	Sasu Kaasinen	HeTa
Kosti Kerve	YTK	Joni Tuulensuu	LaVi
Ville Perkkio	VVV	Nikke Lahtinen	TaVo
Henri Palomäki	AU	Robertino Palmroth	KOOVEE
Tuomas Tarino	KoVe	Teemu Pyhäjärvi	LapinV
Jesse-Antero Vuorinen	KOOVEE	Pauli Jussila	PeTo
Taisto Lalli	TWM	Joni Ritonen	HPM

Leirille on mahdollista osallistua myös omalla tai seuran kustannuksella (hintaa 98 euroa), joka on myös erittäin suotavaa! Pienempien ja isompien sarjojen edustajista oli hieman pulaa viime leirillä! (42kg-50kg, 84kg-100kg) Herätys myös juniorit... tervetuloa leirille!!!

Ilmoittautumiset: juha.lappalainen@pajulahti.com tai soita 1.12.2006 mennessä 044 303 0273.

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 1.12. mennessä Pikkikselle (044 303 0273). Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta.

Ulkoiluvaatteet mukaan!

Leirin vetäjinä toimivat Juha Lappalainen ja Juha Virtanen.

Terveisin

Juha "Pikkis" Lappalainen

TEAM-2012 LEIRI

Kuortane 15. - 17.12.2006

LEIRIOHJELMA:

pe 15.12.

12.-14.00	Majoittuminen	
15.00	Painiharjoitus 90' (tekn.painotteinen)	PN
17.00	Päivällinen	
19.30	Painiharjoitus 90' (taistelutilanteet)	PN
21.00	Iltapala	
21.-22.00	Sauna	Uimahalli

la 16.12.

7.00	Aamukävely/juoksu	Lähtö Painisalin edestä
7.30	Aamupala	
9.00	Painiharjoitus 90' (mattopaini)	PN
11.30	Lounas	
12.30	Luento	Ykköspesä
15.00	Painiharjoitus 120' (tekn./ottelut)	PN
17.30	Päivällinen	
20.00	Peli/Painiharjoitus 60' (käsipainitekn.)	Pallosali
21.00	Iltapala	

su 17.12.

7.00	Juoksu	Lähtö Painisalin edestä
7.30	Aamupala	
9.00	Painiharjoitus 120' (tekn./taistelut)	PN
11.00	Lounas	
12.00	Leirin päätös ja kotimatalle	