



Suomen Painiliitto ry

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

11.10.2006

MAAJOUKKUELEIRI **23. - 27.10. Kuortane**

Aika Leiri alkaa ma 23.10. klo 15.00.

Leiri päättyy pe 27.10. klo 13.00 mennessä.

Paikka Kuortaneen Urheiluopisto

Osallistujat	Haapamäki Jani	Hakala Antti
	Käki Ville	Kekki Jesse
	Laulainen Jonni	Moisio Valtteri
	Ahmadi Fazel	Nurmela Kim-Jussi
	Ala-Huikka Jarkko	Yli-Hannuksela Marko
	Hermansson Jani	Hakala Henry
	Huhtala Pasi	Orell Tino
	Kettunen Matti	Pietiläinen Ismo
	Härkänen Ari	Salminen Juha
	Uimonen Esa	Hietaniemi Rami
	Hiltunen Juha	Kortesmäki Jari
	Kautto Matti	Pietilä Pasi
	Lehmusvirta Ville	Ahokas Juha
	Välimäki Tero	Zakole Jumaa
	Mäntylä Tuomo	Lalli Taisto
	Kallio Timo	Tarino Tuomas

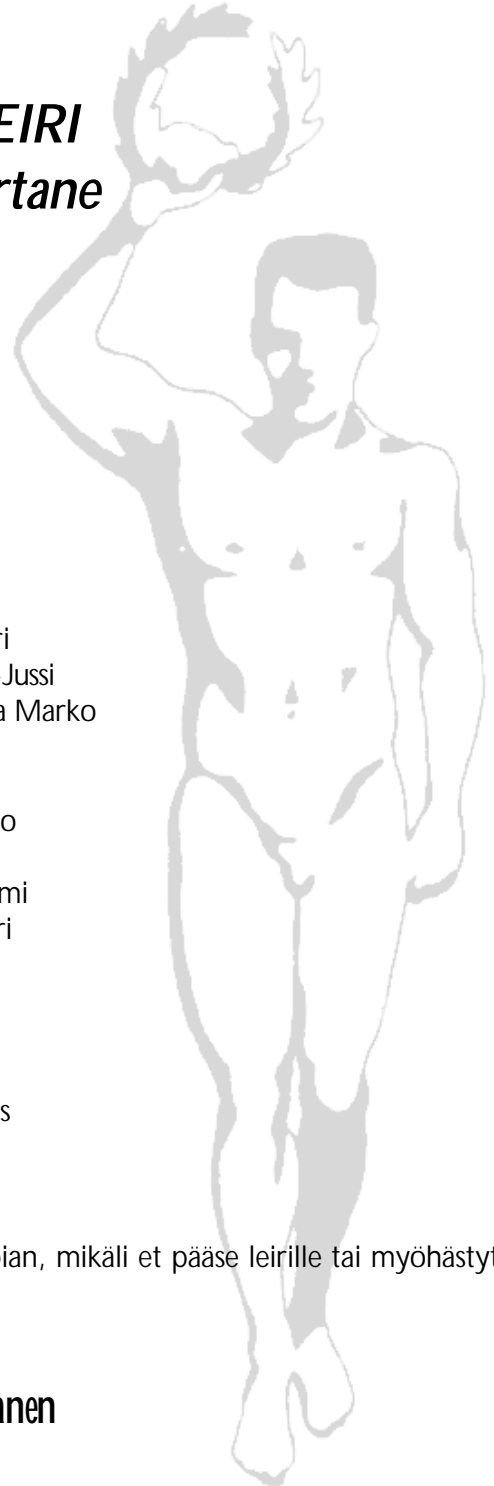
Huom! Painiharjoitukset alkavat ma klo 15.00.

Ilmoita Mikelle (0400 910 088) mahdollisimman pian, mikäli et pääse leirille tai myöhästy!

Valmentajat

Mikael Lindgren
Mikael Lindgren

Juha Virtanen
Juha Virtanen



MAAJOUKKUELEIRI

KUORTANE 23. - 27.10.2006

LEIRIOHJELMA: Peruskuntoharjoittelu/uusi tekniikka

ma

23.10.

15.00 **Painiharjoitus 120'**
18.15 Päivällinen
20.00 PALAVERI

ti

24.10.

7.30 Aamupala
10.00 **Painiharjoitus 120'**
12.00 Lounas
16.30 Testit
18.45 Päivällinen

ke

25.10.

7.30 Aamupala
10.00 **Painitekniikka 120'**
13.00 Lounas
14.00 Luento
16.30 **Painiharjoitus 100'**
18.45 Päivällinen

to

26.10.

7.30 Aamupala
10.00 **Painiharjoitus 100'**
12.15 Lounas
16.30 **Painiharjoitus 120'**
18.45 Päivällinen

pe

27.10.

7.30 Aamupala
10.00 **Painiharjoitus 100'**
12.15 Lounas/leirin päätös