



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSUT

15.6.2010

KADETTIEN EM-VALMISTAVAT LEIRIT KUORTANEEN URHEILUOPISTOLLA

5. – 8.7.2010

ja

19. – 22.7.2010

Molemmat leirit alkavat maanantaina painiharjoituksella klo 15.00!

Kutsutut:	Akseli Tarino	KoVe
	Arttu Koivulahti	IK
	Antti Mäkinen	YTK
	Verner Värekoski	YTK
	Tufan Ahmadi	VaaTo
	Markus Jaakkola	LA
	Oskari Lehtonen	KoVe
	Sebastian Huovinen	Haka
	Tuomas Lahti	YTK
	Henri Selenius	YTK
	Joona Larmila	KOOVEE
	Petteri Kukkola	HaHe
	Jussi Halonen	YTK
	Einari Ukkola	HaHe
	Mikko Lyttinen	NJ
	Marko Kivimäki	IK
	Tero Halmesmäki	HyPk
	Leo Salminen	AK

Ostavastuu osuus kaikilla painijoilla on 90 €!

Valmentajat: Marko Yli-Hannuksela
Mika Hartikainen

Leirille on mahdollista osallistua myös omalla tai seuran kustannuksella joka on myös erittäin suotavaa! !!!!!!!!!!!!!!!

Ilmoittaudu sähköpostitse 28.6.2010 mennessä marko.yli-hannuksela@ilmajoki.fi tai soita 040 556 4368! (ilmoittaudu ajoissa, jotta ehdit mukaan)

Leirin hinnat täysihoito huonemajoituksessa: n. 55-60€/vrk.

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava HETI Myhille!

Ota painivarusteiden lisäksi ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

T. Myhi

5. – 8.7.2010 Kuortane

Ohjelma

Päivä	Aika	Ohjelma	Paikka
05.07.10	15.00	Paini	
	17.00	Päivällinen	
	19.00	Paini	
	20.30	Sauna	
	21.00	Illtapala	
06.07.10	7.30	Aamulenkki	
	8.15	Aamiainen	
	10.00	Paini	
	12.00	Lounas	
	15.00	Paini	
	17.00	Päivällinen	
	19.30	Palauttava harjoitus	
	20.30	Sauna	
	21.00	Illtapala	
07.07.10	8.00	Aamiainen	
	10.00	Palauttava harjoitus	
	12.00	Lounas	
	15.00	Paini	
	17.00	Päivällinen	
	19.00	Paini	
	20.30	Sauna	
	21.00	Illtapala	
08.07.10	7.30	Aamulenkki	
	8.15	Aamiainen	
	10.00	Paini	
	12.00	Lounas ja leirin päätös	