



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

---

LEIRIKUTSU

16.2.2010

## **Himberg-teamin leiri 19. – 21.2.2010, Ilmajoki**

### Tytöt

Julia Haapoja VVV  
Petra Olli LaVe  
Sanna Ritvasalo HPM  
Jenny Salmi VVV  
Emilia Uusi-Ranta IK  
Johanna Hautala SPM  
Jenna Hautala SPM  
Tiina Vainionpää HaHe  
Tiina Ylinen IK  
Jenna Sihtola HPM  
Janika Vakkila IK  
Emilia Haapoja VVV  
Katarina Varteva EsU  
Emmi Alanen LaVe  
Janika Lönnqvist HaHe  
Saana Lehtinen VVV  
Milja Syväterä JPI  
Karita Kohtala VUV  
Sarianne Savola LaVe  
Sini Kuosmanen LoVo

### Pojat

Juuso Latva-Kiskola VVV  
Olli Pekka Tuumi PPM  
Valtteri Varteva EsU  
Santeri Varteva EsU  
Tero Halmesmäki HyPk  
Erno Halmesmäki HyPk  
Tufan Ahmadi VaaTo  
Eemeli Alanen LaVe  
Vili Sillanpää KoPa  
Atte Siltala Pilke

### Valmentajat

Ahto Raska ja Pasi Kohtala

### Leirimaksu

85 €

### Ilmoittautuminen

Sähköpostitse 18.2. mennessä: [ahto.raska@mail.ee](mailto:ahto.raska@mail.ee)

<b>Pe 19.2.</b>	13:30 – 15:00	painiharjoitus / tekniikka
	15:30	välipala
	17:00 – 18:45	luento painisalilla
	18:00 – 20:00	painiharjoitus / ottelut
	20:30	iltapala
<b>La 20.2.</b>	07:30 – 08:00	aamulenkki
	08:00	aamupala
	10:00 – 11:00	painiharjoitus / tekniikka
	11:15	lounas
	13:30 – 15:30	tekniikka + kuntopiiri
	16:00	välipala
	18:00 – 19:30	painiharjoitus / ottelut
	20:00	iltapala
<b>Su 21.2.</b>	07:30 – 08:00	juoksulenkki
	08:00	aamupala
	10:00 – 11:30	painiharjoitus / tekniikka
	11:45	lounas
	13:30 – 15:30	painiharjoitus / ottelut