



**Painin Himberg-Team 2010 kadeteille
Liikuntakeskus Pajulahdessa 5. – 7.3.2010**

Ensimmäinen painiharjoitus perjantaina 5.3. klo 15.00 painisalissa.

Kutsutut:

Leo Salminen
Sebastian Huovinen
Aber Amiri
Erno Halmesmäki
Arttu Koivulahti
Toni Leppioja
Akseli Tarino
Juuso Huovinen
Arttu Kalliolevo
Antti Mäkinen
Tuomas Lahti
Verner Värekoski
Vili Manninen
Tero Halmesmäki

Valmentajat:

Juha Lappalainen
Ari Härkänen
Mika Hartikainen

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

Leirille on kutsuttu vain kadetit, mutta myös junioreita saa tulla leirille omalla kustannuksella! Miesten SM-kisat ovat 12.–14.3. ja olisi suotavaa, että kaikki junioripainijat ottavat niihin osaa!

**Ilmoittaudu sähköpostitse 26.2.2010 mennessä juha.lappalainen@pajulahti.com!!!
(ilmoittaudu ajoissa, jotta kerkeät mukaan)**

Leirin hinta täysihoito huonemajoituksessa on n. 120€ (iltapala sisältyy hintaan)

Laskutus tapahtuu vain seuran kautta!

Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsemme nämä tiedot:

- **painijan ikä**
- **painijan paino (alaraja 42kg)**
- **seuran laskutusosoite**
- **mahdolliset ruoka-aine allergiat**

HUOM!!!!

Lisenssi pitää olla kaikilla painijoilla voimassa!!!

Mahdolliset poisjäännit on ilmoitettava mahdollisimman pikaisesti ja viimeistään 26.2.2010 mennessä Pikkikselle. Ilmoittamatta jättäminen tarkoittaa automaattisesti leiriryhmästä tipahtamisesta. Ota painivarusteiden lisäksi ulkoiluvaatteet ja lenkkikengät mukaan leirille!

Himberg-ryhmän leireille osallistuneille painijoille on tarjolla t-paita hintaan 15 €.
Kaikki kiinnostuneet varatkaa tasaraha!
Paitojen tuotto menee kesän arvokisoihin lähtevän toisen valmentajan matkakuluihin.

t.pikkis 044-3030273,
juha.lappalainen@pajulahti.com

KUNNON ULKOILUVAATTEET MUKAAN!!!

5. – 7.3.2010 Pajulahti Himberg-Team leiri

ALUSTAVA OHJELMA:

pe 5/3		Saapuminen opistolle klo 14.00 lähtien	
	klo 15.00	Painiharjoitus 60'	Painisali
	klo 16.30	Päivällinen	Ruokala
	klo 18.00	Painiharjoitus 90'	Painisali
	klo.20.00	Rantasauna	
	klo 21.00	Iltapala	Ruokala
la 6/3	klo 7.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respan edessä
	klo 7.30	Aamupala	
	klo 9.00	Painiharjoitus 90'	Painisali
	klo 11.00	Lounas	Ruokala
	klo 13.00	Luento	
	klo 14.00	Painiharjoitus 60'	Painisali
	klo 16.30	Päivällinen	Ruokala
	klo 18.30	Painiharjoitus 90'	Painisali
	klo.20.00	Rantasauna	
	klo 21.00	Iltapala	Ruokala
su 7/3	klo 8.00	Aamulenkki	Kokoontuminen respan edessä
	klo 8.30	Aamupala	Ruokala
	klo 10.00	Painiharjoitus 120'	Painisali
	klo 12.30	Lounas ja leirin päätös	Ruokala

5. – 7.2.2010 Kuortane Himberg-Team leiri

TOTEUTUNUT OHJELMA:

pe 5/2	klo 15.30	Saapuminen opistolle klo 14.00 lähtien Painiharjoitus 60' Lämmittely 20', pysty – ja mattotekniikkaa 7' + 7'(omia), ottelu 2 pysty + 2 matto (30 + 30), yksi jakso. Loppuverryttely 10'	Painisali
	klo 17.00	Päivällinen	Ruokala
	klo 19.00	Painiharjoitus 120' Lämmittely 20', horjutus/tasapainotaisteluita 3 x 30+30, pystyteknikkaa: horjutukset eri tilanteista 50', matonreunataistelut 12 x 1+1, loppuverryttely 10'	Painisali
	klo.21.00 klo 21.00-	Sauna Iltapala	Ruokala
la 7/2	klo 8.00	Aamulenkki 5 km	Kokoontuminen painisalin edessä
	klo 8.30	Aamupala	
	klo 10.00	Painiharjoitus 105' Lämmittely 20', pystyteknikka: käsilyönnit eri tilanteista ja puolikas 60', ristivyoitaistelut 6 x 1', loppuverryttely 10'	Painisali
	klo 12.00	Lounas	Ruokala
	klo 13.00	Luento Perustietoa antidoping asioista ja urheilija-sopimusten ohjeistus ja täyttö.	
	klo 15.30	Painiharjoitus 70' Lämmittely 20', mattotekniikkaa: liikkuminen ja sulkeminen puolustuksessa sekä perusvyörytys ja paikallaan pito. Mattotaistelut 6 x 30 + 30. Loppuverryttely 10'.	Painisali
	klo 17.00	Päivällinen	Ruokala
klo 19.00	Painiharjoitus 90' Lämmittely 20', pystyteknikan kertaus 40', taistelutilanteet pysty 12 x 1 + 1, Loppuverryttely 10'.	Painisali	
klo.21.00 klo 21.00-	Rantasauna Iltapala	Ruokala	
su 8/2	klo 8.00	Aamulenkki 5 km	Kokoontuminen painisalin edessä
	klo 8.30	Aamupala	Ruokala
	klo 10.00	Painiharjoitus 100' Lämmittely 25', Pystyteknikan kertaus 30', Ottelut 15 x 1,30 + 30 matosta. Loppuverryttely 10'.	Painisali
	klo 12.30	Lounas ja leirin päätös	Ruokala