



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU

1 (2)

20.5.2011

## VAPAAPAINILEIRI JANAKKALASSA 10. – 13.6.2011 - Kiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskus, Kiipulantie 507, 14200 Turenki -

JUN/SEN miehet	Joonas Honkanen Niko Kettunen Ronny Rännälä Jouni Rosenlöf Tomi Heinänen Jarmo Hyytiäinen Ville Heino Valtteri Sillanpää Farhad Ehsan Valtteri Varteva	Jere Kunnas Petteri Martikainen Rolle Rantala Ville Lehtikangas Jukka Hyytiäinen Fatos Durmishi Anvar Damlathanov Ashem Ehsan Erno Halmesmäki Juuso Latva-Kiskola
JUN/SEN naiset	Sarianne Savola Tiina Vainionpää Jenny Salmi	Tiina Ylinen Emmi Alanen Emilia Uusi-Ranta
CAD pojat	Jami Torjama Timi Hurskainen Esa Järvinen Tero Halmesmäki Jesse Itkonen Miika Heinonen Vili Sillanpää Olli-Pekka Tuumi Timo Rantamäki	Joni Toppinen Teemu Timonen Roope Luostarinen Eero Sillanpää Ushman Ehsan Santeri Varteva Henri Selenius Riku Viitanen Jere Heino
CAD tytöt	Petra Olli Julia Haapoja Milja Syväterä Jenna Hurskainen Katarina Varteva Jaana Väli-Torala Petra Tiirikainen	Emilia Haapoja Jenna Hautala Jenna Sihtola Karita Kohtala Petra Vanhanen Miia Majasaari Alica Viitanen
Valmentajat	Ahto Raska, Hannu Rantala, Anvar Damlathanov, Tomi Lahti, Ville Eskola, Jarkko Myllylä	
Ilmoittautuminen	Sähköpostitse: <a href="mailto:leiri@javo.fi">leiri@javo.fi</a>	
Tiedustelut leiristä	<a href="mailto:leiri@javo.fi">leiri@javo.fi</a> ja 044 906 5222 Luostarinen, 045 110 1121 Nyberg	

Leirin hinta 1996 - ja nuoremmat 120 eur , 1995 ja vanhemmat 195 eur.  
Hinta sisältää hotelli-/opistotason majoituksen, harjoittelun, ruokailut, allasosastojen ja saunojen käytön sekä FFC - cup osallistumismaksun Leirillä ohjelmaan saattaa tulla tarkennuksia ja muutoksia.

* * * Alustava ohjelma * * *
------------------------------

Perjantai	15:30-16:30	Saapuminen ja majoittautuminen
	16:30-17:30	Päivällinen
	17:30-20:30	Tekniikka + ottelut (Anvar Damlathanov, Hannu Rantala)
	19:00-21:00	Sauna/uinti Iltapala
Lauantai	08:00-09:00	Aamiainen
	09:00-11:00	Tekniikka + "situations on the feet" (Ahto Raska, Tomi Lahti, Ville Eskola, Jarkko Myllylä)
	12:30-13:30	Lounas
	15:00-17:00	Tekniikka + ottelut (Ahto Raska, Tomi Lahti, Ville Eskola, Jarkko Myllylä)
	17:00-18:00	Päivällinen
	19:00-21:00	Lenkki/kuntosali itseohjatusti Sauna/uinti Iltapala
Sunnuntai	08:30-09:30	Aamiainen
	10:00-12:00	Tekniikka + "situations front head lock" (Ahto Raska, Tomi Lahti, Ville Eskola, Jarkko Myllylä)
	12:30-13:30	Lounas
		Lenkki/kuntosali itseohjatusti
	17:00-18:00	Päivällinen
	18:00-20:00	Tekniikka + ottelut (Ahto Raska, Tomi Lahti, Ville Eskola, Jarkko Myllylä)
	19:00-21:00	Sauna/uinti Iltapala
	20:00-20:30	FFC II punnitus ( leiriläiset )
Maanantai	07:15-08:00	Aamupala
	09:00-10:30	Tekniikka, kilpailuihin valmistautuminen (Ahto Raska, Tomi Lahti, Ville Eskola, Jarkko Myllylä)
	10:30-12:15	Lounas
	11:00-> n. 15:00	FFC CUP II / 2011 Leirin päätös, palkintojenjako

Terveisin

Ahto Raska, nuorten olympiavalmentaja  
045 230 3797, [ahto.raska@painiliitto.net](mailto:ahto.raska@painiliitto.net)