



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

17.12.2007 (päivitetty 19.12.)

Team 2012 leiriryhmä 27. – 29.12.2007

Paikka: Liikuntakeskus Pajulahti

Liiton kustannuksella:

| | | |
|---------------------|-----|-----|
| Emilia Uusi-Ranta | SPL | -93 |
| Petteri Martikainen | SPL | -92 |
| Emmi Alanen | SPL | -91 |
| Karvan Ahmadi | SPL | -91 |
| Ronny Rännälä | SPL | -92 |
| Jere Kunnas | SPL | -92 |

Seuran kustannuksella:

| | | | | | |
|----------------------|-------|-----|---------------------|--------|-----|
| Nathalie Nurminen | EsU | -92 | Jenny Salmi | VVV | -93 |
| Valtteri Varteva | EsU | -93 | Juuso Latva-Kiskola | VVV | -92 |
| Erno Halmesmäki | SPM | -93 | Viihi Luoma | HPM | -93 |
| Pia-Marja Koski | IK | -91 | Miia Korpela | IK | -92 |
| Verner Värekoski | YTK | -93 | Jenni Ihanamäki | KOOVEE | -91 |
| Janika Lönnqvist | HaHe | -92 | Vadud Balatkhanov | HPM | -91 |
| Henrik Grönholm | YTK | -91 | Harry Grönholm | YTK | -91 |
| Sami Ponsiluoma | VVV | -91 | Kare Molander | LoVo | -92 |
| Emma Ihaksi | Pilke | -92 | Arttu Koivulahti | IK | -93 |
| Vesa Ilomäki | TaVo | -93 | Shamal Amiri | KaJu | -92 |
| Tiina Lahti | KarkU | -94 | Tenho Palmroth | TaVo | -92 |
| Jarkko Peltola | JPI | -92 | Egzon Dumani | PoWe | -92 |
| Mohammad Ashem Ehsan | HyPk | -91 | Miika Heinonen | TWM | -94 |
| Antti Mäkinen | YTK | -94 | Toni Puukari | ÄH | -93 |
| Petteri Kukkola | HaHe | -93 | Erika Uitto | TeRi | -94 |

Valmentaja Pasi Kohtala, 050 571 9112

ILMOITTAUTUMISET VÄLITTÖMÄSTI PASILLE!!

Ohjelma Ohjelma on sama kuin miesten leiriläisillä.



Hyvää Joulua ja Onnea vuodelle 2008

Leiriterveisin

Merja Lintala

OHJELMA

Ke 27.12.2007

| | | |
|-----------------|---------------------------------|--------------|
| klo 13.00 | kokoontuminen | |
| klo 13.15 | majoittuminen | |
| klo 13.30-15.30 | Painiharjoitus/tekniikka + PIIP | Urheiluhalli |
| klo 16.15-16.45 | Päivällinen | |
| klo 18.15-19.15 | Painiharjoitus | Urheiluhalli |
| klo 19.15-20.30 | Voimaharjoitus | Kuntosali |
| klo 20.30-21.00 | Sauna | |
| klo 21.00- | Illtapala | |

To 28.12.2007

| | | |
|-----------------|---|------------------------|
| klo 07.00-07.45 | Aamulenkki | |
| klo 08.00-08.30 | Aamupala | |
| klo 08.30-09.15 | Luento/2008 suunnitelmat ja valintakuviot | |
| klo 10.30-12.30 | Painiharjoitus | Urheiluhalli |
| klo 12.45-13.30 | lounas | |
| klo 15.00-16.30 | Sauvakävely tai hiihto | kokoontuminen respassa |
| klo 16.30-17.00 | Venyttely | Urheiluhalli |
| klo 17.00-17.30 | Päivällinen | |
| klo 18.45-20.30 | Painiharjoitus/taistelutilanteet | Urheiluhalli |
| klo 20.30-21.00 | Sauna | |
| klo 21.00- | Illtapala | |

Pe 29.12.2007

| | | |
|-----------------|----------------|--------------|
| klo 07.30-08.00 | Aamupala | |
| klo 09.30-11.00 | Painiharjoitus | Urheiluhalli |
| klo 11.00-12.00 | Kuntopiiri | Urheiluhalli |
| klo 12.30-13.00 | Lounas | |
| klo 13.00 | leirin päätös | |