



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU

23.5.2007

## **TEAM 2012 LEIRI** **10. – 12.6.2007, Liikuntakeskus Pajulahti**

### **Tyttöjen osalta leiri alkaa VR-turnauksen jälkeen!**

#### Su 10.6.2007

11.30 - 13.00 Painiharjoitus: taistelutilannetekniikka/taistelutilanteet  
13.00 - lounas  
14.00 - majoitus  
15.00 - 16.30 Painiharjoitus: pystyteknikka: Ottelut  
17.00 - päivällinen  
19.00 - 20.30 Painiharjoitus: mattotekniikka: Mattopainierät ja ottelut

#### Ma 11.6.2007

10.30 - 12.00 Painiharjoitus: Tekniikka/Kontrolliottelut  
12.30 - lounas  
16.00 - 17.30 Painiharjoitus: Tekniikka  
17.30 - päivällinen  
20.00 - 21.00 Painiharjoitus: Kontrolliottelut

#### Ti 12.6.2007

08.30 - 10.00 Painiharjoitus: Tekniikka/Kontrolliottelut  
10.00 - 10.30 Kuntosali (venyttelyt)  
10.30 - 11.30 Liikuntasali pallopeli  
12.00 - lounas  
12.30 leirin päätös

#### LIITON KUSTANNUKSELLA:

P42 kg: Petteri Martikainen HPM  
P46 kg: Karvan Ahmadi VaaTo  
P50 kg: Niko Rautio EsU, Jere Kunnas HPM  
P54 kg: Jonas Honkanen HPM, Matias Savola LaVe  
P58 kg: Janne Ritola HPM  
P69 kg: Ville Heino PPM  
T38 kg: Nathalie Nurminen EsU  
T43 kg: Pia-Marja Koski IK  
T46 kg: Emmi Alanen LaVe

#### TEAM 2012 -HAASTAJAT: SEURAN KUSTANNUKSELLA (92€ / henkilö / maksetaan paikanpäällä):

Näistä ensimmäiset 10 vahvistanutta mahtuu mukaan!!!

P42 kg: Olli-Pekka Tuomi PPM, Juuso Latva-Kiskola VVV, Valtteri Varteva EsU  
P46 kg: Oskari Lehtonen KarkU, Kare Molander LoVo  
P50 kg: Ronny Rännälä EsU, Olli Laukkanen HPM  
P54 kg: Valtteri Nieminen EsU, Vadud Balatkhanov HPM  
P85 kg: Imad Amirkhani VaaTo, Armas Enojärvi OutVe  
T35 kg: Petra Olli LaVe, Mia Pihlaja NJ  
T40 kg: Emilia Uusi-Ranta IK, Pirita Martikainen HPM  
T43 kg: Jenny Salmi VVV  
T46 kg: Viivi Luoma HPM  
T56 kg: Jenni Ihanamäki KooVee  
T63 kg: Emma Ihaksi Piike

Valmentaja: Hannu Rantala