



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU

28.9.2007

## MAAJOUKKUELEIRI

Aika 22. – 26.10.2007

Leiri alkaa ma 22.10. klo 16.00  
Leiri päättyy pe 26.10. klo 13.00 mennessä

Paikka Liikuntakeskus Pajulahti

Osallistujat	Jani Haapamäki	Ville Käki	Fazel Ahmadi	Jarkko Ala-Huikku
	Pasi Huhtala	Jani Hermansson	Matti Kettunen	Ville Pasanen
	Esa Uimonen	Ari Härkänen	Juha Hiltunen	Matti Kautto
	Ville Lehmusvirta	Tero Välimäki	Marko Yli-Hannuksela	Tuomas Tarino
	Jesse Kekki	Valtteri Moisio	Timo Kallio	Taisto Lalli
	Antti Hakala	Antero Perez-Juntunen	Kim-Jussi Nurmela	Tino Orell
	Ismo Pietiläinen	Eetu Luoma	Jonne Jokela	Rami Hietaniemi
	Lauri Kallio	Matti Hämäläinen	Jari Kortesmäki	

Valmentajat Mikael Lindgren Juha Lappalainen

Huom! Painiharjoitukset alkavat to klo 16.00.

Ilmoita Mikelle (puh. 0400 910 088) mahdollisimman pian, mikäli on jotain esteitä leirin suhteen, viimeistään 3 päivää ennen leiriä!

Leirille saa osallistua myös omalla kustannuksella. Hinta on n. 50 € / vrk. Ilmoitus päävalmentajalle mahdollisimman pian

Syysterveisin

Janne Koivula

## HARJOITUSOHJELMA

Ma 22.10.	14.00	Kokoontuminen
	15.00	Paini 120'
	17.00	Päivällinen
	19.30	Kestävyys
Ti 23.10.	10.00	Puntti
	12.30	Lounas
	16.30	Päivällinen
	19.00	Paini 120'
Ke 24.10.	10.00	Kestävyys 120'
	12.30	Lounas
	16.15	Päivällinen
	19.00	Paini 120'
To 25.10.	10.00	Kestävyys 120'
	12.30	Lounas
	16.00	Päivällinen
	19.00	Paini 120'
Pe 26.10.	10.00	Paini 120'
	12.30	Lounas
	13.00	Leirin päätös

Muutokset mahdollisia