



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

6.3.2007

MAAJOUKKUELEIRI

19. – 23.3.2007 KUORTANE

Aika	Leiri alkaa ma 19.3. klo 15.00.	
	Leiri päättyy pe 23.3. klo 13.00 mennessä.	
Paikka	Kuortaneen Urheiluopisto	
Osallistujat	Käki Ville Mattila Teemu Jarkko Ala-Huikka Jani Hermansson Pasi Huhtala Hiltunen Juha Lehmusvirta Ville Härkänen Ari Yli-Hannuksela Marko Tarino Tuomas Nurmela Kim-Jussi Jokela Jonne Hietaniemi Rami Hämäläinen Matti Suominen Mikko Ahokas Juha	Haapamäki Jani Fazel Ahmadi Esa Uimonen Matti Kettunen Zakole Jumaa Kautto Matti Välimäki Tero Kekki Jesse Välimäki Henri Orell Tino Kallio Timo Lalli Taisto Kortesmäki Jari Pietilä Pasi Hakala Antti

Huom! Painiharjoitukset alkavat ma klo 15.00.

Ilmoita Mikelle (0400 910 088) mahdollisimman pian, mikäli et pääse leirille tai myöhästy!

Valmentajat	Mikael Lindgren	Juha Virtanen
	Leiriterveisin	
	Merja Lintala	

MAAJOUKKUELEIRI

Kuortane 19. – 23.3.2007

LEIRIOHJELMA: 4,5 viikkoa pääkilpailuun

ma 19.3.	15.00	Painiharjoitus 75'
	17.00	Päivällinen
	19.00	Painiharjoitus 75'
	21.00	Illtapala
ti 20.3.	7.00	Aamupala
	10.00	Painiharjoitus 75'
	11.30	Lounas
	15.00	Painiharjoitus 75'
	17.00	Päivällinen
	19.00	Painiharjoitus 75'
	21.00	Illtapala
ke 21.3.	8.00	Aamupala
	11.00	palloveli+kuntopiiri/painitekn. 120'
	13.00	Lounas
	17.00	Ulkoilu
	17.45	Päivällinen
	18.30	Palautumiskeskus
	21.00	Illtapala
to 22.3.	7.00	Aamupala
	9.00	Painiharjoitus 75'
	11.00	Lounas
	15.00	Painiharjoitus 75'
	17.00	Päivällinen
	19.00	Painiharjoitus 75'
	21.00	Illtapala
pe 23.3.	7.00	Aamupala
	9.00	Painiharjoitus 75'
	11.00	Lounas
	12.00	Leirin päätös