



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

---

LEIRIKUTSU

27.2.2007

## **VAPAAPAININ EDUSTUSLEIRI**

Aika 9. – 11.3.2007

Paikka Pajulahti

Kutsutut

### Seniorit: liiton kustannuksella

60kg: Jarmo Hyytiäinen  
66kg: Jouni Rosenlöf, Ahto Raska  
74kg: Henri Välimäki

### Seniorit: seuran kustannuksella

60kg: Jukka Hyytiäinen, Matti Mikkilä  
66kg: Lauri Volanto, Aleksi Kulokorpi, Tomi Heinänen  
74kg: Jerry Kvarnström, Henri Leino, Tomi Lahti  
84kg: Timo Kallio, Jesse Tuominen  
96kg: Juuso Liukko, Tero Perkkiö

### Juniorit: (1987-89 –syntyneitä) liiton kustannuksella

48kg: Sarianne Savola -87  
48kg: Tiina Ylinen -89  
51kg: Johanna Hautala -89  
55kg: Tiina Vainionpää -87  
55kg: Niko Kettunen -89, Ville Lehtikangas -88  
60kg: Antti Uusitalo -87

### Juniorit: seuran kustannuksella

60kg: Juha Uusitalo -89  
66kg: Kalle Poutanen -97  
74kg: Erno Pilli -88, Daniel Tenhunen -88, Joonas Pajunen -89  
51kg: Heidi Ruismäki

### Kadetit: seuran kustannuksella

50kg: Niko Rautio -90  
54kg: Jonas Honkanen -90  
58kg: Janne Ritola -90, Matias Savola -90  
69kg: Ville Heino -91

VALMENTAJA Hannu Rantala, 050 326 3569

## Ohjelma:

### Pe 9.3.2007

klo 17.00 - 17.15 kokoontuminen  
klo 17.15 - 19.00 painiharjoitus  
klo 19.00 - 19.20 päivällinen

### La 10.3.2007

klo 07.00 - 07.30 aamulenkki  
klo 07.45 - 08.15 aamupala  
klo 10.00 - 12.00 painiharjoitus  
klo 12.30 - 13.00 lounas  
klo 13.00 - 14.00 luento: palautuminen ja kauden 2006 saldo  
klo 14.30 - 15.30 palloveli  
klo 15.30 - 16.30 paini: tekniikka  
klo 17.00 - 17.30 päivällinen  
klo 19.00 - 20.30 painiharjoitus  
klo 20.45 - 21.00 iltapala

### Su 11.3.2007

klo 07.30 - 08.00 aamupala  
klo 09.00 - 09.45 palloveli  
klo 09.45 - 11.30 painiharjoitus  
klo 11.30 - 12.00 lounas  
klo 12.00 - 12.45 luento: palaute, tulevat kisat leirit

TEEMA: palautumisen seuraaminen ja palautumisen eri keinot