



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

1 (2)

7.2.2008

TEAM 2012 VAPAAPAINILEIRI 22. – 24.2.2008 KUORTANE

Paikka: Kuortaneen Urheiluopisto
Aika: 22. – 24.2.2008
Leirin hinta: n. 100 €, käteismaksu tai laskutustiedot opistolle ilmoittautumisen yhteydessä.
Valmentaja: Pasi Kohtala (050 571 9112)

Liiton kustannuksella: Emilia Uusi-Ranta SPL -93
(9) Petteri Martikainen SPL -92
Emmi Alanen SPL -91
Karvan Ahmadi SPL -91
Ronny Rännälä SPL -92
Jere Kunnas SPL -92
Egzon Dumani SPL -92
Jenny Salmi SPL -93
Mohammad Ashem Ehsan SPL -91

Seuran kustannuksella: Nathalie Nurminen EsU -92
(25) Valtteri Varteva EsU -93
Juuso Latva-Kiskola VVV -92
Erno Halmesmäki HyPk -93
Viivi 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
Toni Puukari ÄH -93
Petteri Kukkola HaHe -93
Erika Uitto TeRi -94

Leiri alkaa sisään kirjautumisella ja majoittautumisella opistolle perjantaina 22.2. klo 17.00 ja loppuu sunnuntaina 24.2. klo 12.30 lounaaseen.

Perjantaina painiharjoituksen jälkeen päivällinen klo 18.30.

Lenkkivarustus mukaan!

25 painijaa mahtuu majoittautumaan opistolle, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä!

LEIRIOHJELMA

<u>Perjantai 22.2.</u>	17.00	Kokoontuminen ja majoitus
	17.30-18.15	Painiharjoitus (Painisali)
	18.30	Päivällinen
	20.00	Luento + palaute
<u>Lauantai 23.2.</u>	7.00	Aamulenkki
	7.30	Aamupala
	10.00-11.45	Painiharjoitus (Painisali)
	12.00	Lounas
	14.00-16.00	Pallopelejä + voimaharjoitus
	16.30	Päivällinen
	17.30	Luento + palaute
19.00-20.45	Painiharjoitus (Painisali)	
<u>Sunnuntai 24.2.</u>	7.00	Aamulenkki
	7.45	Aamupala
	9.00	Luento + palaute
	10.00-11.45	Painiharjoitus (Painisali)
	12.00-12.30	Lounas + leirin päätös

Tiedustelut Pasi Kohtala (050 571 9112)

Leiriterveisin

Merja Lintala