



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

28.11.2008

MAAJOUKKUELEIRI 15. – 19.12.2008 KUORTANEELLA

Aika Leiri alkaa maanantaina 15.12.2008 klo 15.00.
Leiri päättyy perjantaina 19.12.2008 klo 14.00 mennessä.

Paikka Kuortaneen Urheiluopisto

Osallistujat	Haapamäki Jani	Nurmela Kim-Jussi
	Käki Ville	Suominen Veli-Karri
	Ahmadi Fazel	Välimäki Henri
	Ala-Huikku Jarkko	Kallio Timo
	Välimäki Tero	Tarino Tuomas
	Hiltunen Juha	Hietaniemi Rami
	Kaasinen Sasu	Lalli Taisto
	Niemistö Jussi-Pekka	Pietiläinen Ismo
	Uimonen Esa	Luoma Eetu

TEAM KUORTANE:

Hakala Antti
Pasanen Ville
Ohukainen Ville
Riihimäki Toni
Korhonen Antti
Orell Tino

Valmentaja	Lindgren Mikael	Virtanen Juha
	Yli-Hannuksela Marko	

Kokoontuminen opistolla klo 14.00

Ilmoita Mikelle (puh. 0400 910 088) mahdollisimman pian (HETI), mikäli on jotain esteitä leirin suhteen.

Janne Koivula

MAAJOUKKUELEIRI

Kuortane 15. – 19.12.2008

HARJOITUSOHJELMA:

MA 15.12.	14.00	Kokoontuminen	
	15.00	Testit	Painisali
	17.00	Päivällinen	
	19.30	Juoksu/tekniikkaa	
	21.00	Iltapala	
TI 16.12.	07.00	Juoksu 30´	
	07.30	Aamupala	
	10.00	Paini 120´	
	12.30	Lounas	
	16.00	Paini 120´	
	18.30	Päivällinen	
	19.30	Voima	
	21.00	Iltapala	
KE 17.12.	10.00	Antidoping –koulutus	Kokoustila
	12.00	Lounas	
	15.00	Kestävyys	
	18.00	Päivällinen	
	20.00	Kestävyys	
	21.00-22.30	Iltapala/sauna	Rantasauna
TO 18.12.	07.00	Aamupala	
	09.30	Testit	
	12.30	Lounas	
	16.00	Paini 120´	
	18.30	Päivällinen	
	19.30	Voima	
	21.00	Iltapala	
PE 19.12.	07.00	Juoksu 30´	
	07.30	Aamupala	
	10.00	Paini 120´	
	13.00	Leirin päätös	

MUUTOKSET MAHDOLLISIA