



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

11.12.2008

TEAM 2012 -vapaapainileiri 27. – 29.12 2008 Pajulahti

Aika: 27. – 29.12 2008
Paikka: Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola
Valmentajat: Ahto Raska ja Marko Einola
Ilmoittautumiset: SM-kilpailujen yhteydessä Markolle tai Pasille.
Kokoontuminen: Opistolla majoittautuminen ennen ensimmäistä harjoitusta.
Kokoontuminen treenivarustuksessa kamppailusalilla 27.12. klo 14.45.

Liiton kustannuksella:

Karvan Ahmadi
Petteri Martikainen
Ronny Rännälä
Jere Kunnas
Ville Heino
Sanna Ritvasalo
Jenny Salmi
Pia-Marja Koski
Emmi Alanen
Jenni Ihanamäki

Seuran kustannuksella:

Mohammad Ashem Ehsan
Valteri Varteva
Juuso Latva-Kiskola
Emilia Uusi-Ranta
Miia Korpela
Kare Molander
Vesa Ilomäki
Janika Lönnqvist
Vadud Balatkhanov
Emma Ihaksi
Erno Halmesmäki

Lisäksi viidelle painijalle jaetaan kutsut kadettien SM-kilpailujen yhteydessä. Kutsut jaetaan SM-kilpailuissa annettujen näyttöjen perusteella.

Lenkkivarustus mukaan!!!

Leirin hinta n. 100 euroa.

Leirillä saattaa vierailta treeneissä myös juniori ja senioripainijoita.

Ohjelma:

Päivä	Kello	Paikka	
La 27.12.2008	15:00-17:00	Kamppailusali	Painiharjoitus
	17:00-17:30	Iso Kukkanen	Päivällinen
	19:00-21:00	Kamppailusali	Painiharjoitus
	21:00-22:00	Rantasauna 2	
Su 28.12.2008	07:00-07:30	Maasto	Aamulenkki
	07:30-08:00	Iso Kukkanen	Aamupala
	09:00-11:00	Kamppailusali	Painiharjoitus
	11:30-12:00	Iso Kukkanen	Lounas
	14:00-16:00	Kamppailusali	Painiharjoitus/Pallopeili
	14:00-16:00	Palloilu 2	Painiharjoitus/Pallopeili
	16:30-17:00	Iso Kukkanen	Päivällinen
	19:00-21:00	Kamppailusali	Painiharjoitus
	21:00-22:00	Rantasauna 2	
Ma 29.12.2008	07:00-07:30	Maasto	Aamulenkki
	07:30-08:00	Iso Kukkanen	Aamupala
	09:00-11:00	Kamppailusali	Painiharjoitus
	11:30-12:00	Iso Kukkanen	Lounas
	13:30-15:30	Kamppailusali	Painiharjoitus