



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

LEIRIKUTSU 16.7.2019

## Poikien vapaapainin maajoukkueleiri 3. - 7.8.2019 HELSINKI

### KUTSUTUT poikien maajoukkueet:

#### U15:

Joona Hakola JäVö, Charupot Phaophang HPM, Leevi Joutsenlahti PPM, Vikke Tarkkio TaVo, Muhammad Alihanov HPM, Antti Kangasniemi JäVö, Miska Vanamo HyPk, Atte Kortehisto NJ, Unto Haaslahti HPM, Leevi Simojoki YTK, Nikolai Huttunen HPM, Roope Kataja PPM, Hugo Riehungangas HeTa, Kasper Joutsenlahti PPM, Aapo Hakala VVV, Oliver Pada VVV, Ruslan Vartiyainen HPM, Jimi Väätäinen ViVo, Oscar Malmari EsU, Jesper Härkänen YTK, Kasper Karppinen VV, Veeti Kortehisto NJ, Ukko Pakkanen PoWe, Nestori Hirvonen PoWe

#### U17:

Akseli Erkkola HPM, Niko Hyvönen KoPa, Roni Nevalainen KoPa, Jesse Mäkelä HPM, Vili Heikkilä LA, Miko Elkala LA, Jere Heinonen LA, Akseli Virtanen PPM, Artturi Sulin HPM, Artturi Weckström LA, Patrik Varteva EsU, Alex Suontakanen YTK

#### U20:

Vapaita paikkoja voi tiedustella. Ainakin Helsingin valmennuskeskuksen painijat ovat mukana leirillä.

3.8. leiri alkaa Beach Wrestling tapahtumalla, se kuuluu leirin hintaan. Osanottomaksu pelkästään kisaan osallistuvilla on 15€.

ILMOITTAUTUMISET: [niko.paini@outlook.com](mailto:niko.paini@outlook.com)

ILMOITTAUTUMISEEN painijan nimi, syntymävuosi, seura ja paino. Lisäksi email osoite, minne leirilasku lähetetään.

#### LEIRIN HINTA:

- 25€/päivä sisältäen yhden lämpimän ruuan, välipalan ja valmennuksen. 3.8. myös rantapainiturnauksen osanottomaksun.

#### LEIRIN OHJELMA:

##### La 3.8.

klo 11.00 punnitus Beach Wrestling Vuosaaren uimaranta  
klo 12.00 1. Helsinki Beach Wrestling Open  
klo 15.00-16.00 ruokailu Jakomäki  
klo 18.30 painiharjoitus Jakomäen painisali



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

---

## **Su 4.8.**

klo 10.15-12.00 painiharjoitus

klo 11.30-12.30 lounas

klo 15.00-16.00 välipala

klo 17.00-18.30 painiharjoitus

## **Ma 5.8.**

klo 09.00-11.00 voimaharjoitus

klo 12.00-13.00 lounas

klo 16.00-16.30 välipala

klo 17.00-18.30 Malminkartanon rappuset

klo 19.00-19.30 pallopele salissa

## **Ti 6.8.**

klo 10.15-12.00 painiharjoitus

klo 11.30-12.30 lounas

klo 15.00-16.00 välipala

klo 17.00-18.30 painiharjoitus

Valmentajat: Niko Kettunen, Hannu Rantala