



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

LEIRIKUTSU

28.6.2011

KADETTIEN EM-VALMISTAVA KUORTANE

Aika Leiri alkaa MAANANTAINA 25.7. klo 14.00

Leiri päättyy TORSTAINA 28.7. klo 13.00

Paikka KUORTANEEN URHEILUOPISTO

Painijat: Rami Syrjä Mikko Peltokangas
Vili Manninen Arttu Kalliolevo
Lauri Mähönen Leo Salminen
Joonas Larmila Akseli Tarino
Elias Kuosmanen Antti Laukkanen
Juuso Latvala Toufan Ahmadi

Valmentajat: Marko Yli-Hannuksela Mika Hartikainen

HUOM! Kutsuttujen painijoiden omavastuu leiristä on 90 euroa. Muut painijat ovat tervetulleita leirille omalla kustannuksella (n.170 euroa)! OTA YHTEYS MYHIIN (marko.yli-hannuksela@ilmajoki.fi) MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI!

Leiriterveisin, Myhi



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

ALUSTAVA OHJELMA:

Ma 25.7

klo. 14.00 Painiharjoitus (painisali)
klo. 16.30 Päivällinen
klo. 19.00 Painiharjoitus (painisali)
klo. 21.00 Iltapala

Ti 26.7

klo. 7.00 Aamulenkki
klo. 7.30 Aamiainen
klo. 10.00 Painiharjoitus (painisali)
klo. 12.00 Lounas
klo. 15.00 Painiharjoitus (painisali)
klo. 17.00 Päivällinen
klo. 19.30 Palauttava harjoitus
klo. 21.00 Iltapala

Ke 27.7

klo. 7.30 Aamiainen
klo. 10.00 Otteluharjoitus (painisali)
klo. 12.30 Lounas
klo. 15.00 Otteluharjoitus (painisali)
klo. 17.00 Päivällinen
klo. 19.30 Palauttava harjoitus
klo. 21.00 Iltapala

To 28.7

klo. 7.00 Aamulenkki
klo. 7.30 Aamiainen
klo. 10.00 Painiharjoitus (painisali)
klo. 12.00 Lounas ja leirin päätös