

Välipäivien painileiri Ilmajoella 27.12. – 30.12.

Jo perinteiseksi muodostunut välipäivien painileiri järjestetään jälleen Ilmajoella 27.12. – 30.12.2012.

Leiri on tarkoitettu kaikille SM-tasoisille kadetti-, juniore- ja miespainijoille.

Leirillä valmennuksesta vastaavat Jarkko Ala-Huikka, Teemu Mattila ja Marko Yli-Hannuksela.

Ilmoittauduthan leirille viimeistään 22.12. mennessä sähköpostilla: marko.yli-hannuksela@ilmajoki.fi tai puhelimitse 040 556 4368.

Mukaan mahtuu rajallinen määrä painijoita.

Leirin hinta on 25 euroa/painija.

Leirin alustava ohjelma:

27.12.:

09.30 – 11.30 Painiharjoitus

15.30 – 17.30 Painiharjoitus

28.12.:

10.00 – 12.00 Painiharjoitus

17.00 – 19.00 Painiharjoitus

29.12.:

10.00 – 12.00 Painiharjoitus

16.00 – 18.00 Painiharjoitus

30.12.:

10.00 – 12.00 Painiharjoitus

Painiterveisin
Marko Yli-Hannuksela