



LEIRIKUTSU

22.8.2011

Maajoukkueleiri Kuortane

Aika	Leiri alkaa MAANANTAINA 29.8.2011 klo 15.00.	
	Leiri päättyy KESKIVIIKKONA 31.8. klo 13.00.	
Paikka	KUORTANEEN URHEILUOPISTO	
Osallistujat	Jani Haapamäki Ville Käki (TI-KE) Jarkko Ala-Huikka Matti Kettunen Tero Välimäki Marko Tuomela V-K Suominen (jun) Antti Hakala Timo Kallio	Niko Ohukainen Mazyar Shirmohammadi J-P Niemistö Ville Pasanen Sasu Kaasinen Henri Välimäki Rami Hietaniemi Tuomas Tarino Taisto Lalli
Valmentajat	Juha Virtanen, Marko Yli-Hannuksela ja Juha Lappalainen	
	JUHA VIRTANEN päävalmentaja	

Ilmoita Juhalle (040-5569595) mahdollisimman pian (HETI), mikäli on jotain esteitä leirin suhteen.

HUOM! Muut painijat ovat tervetulleita leirille omalla kustannuksella!

OHJELMARUNKO:

- MA 29.8.** klo 15.00 PAINI 70´
- nopeus + tekniikka pysty
- klo 19.00 PAINI 70´
- nopeus + tekniikka matto + tehot
- TI 30.8.** klo 10.00 PAINI 70´
- kilpailuun valmistava harjoitus
- klo 12.00
- tiedotustilaisuus
- klo 14.00 PAINI 120´
- kilpailuottelut
- klo 18.00 PAINI 100´
- kilpailuottelut
- klo 20–21
- palautuskeskus
- KE 31.8.** klo 10.30 PAINI 70´
- oma tekniikka + tehot