



# SUOMEN PAINILIITTO

*Finnish Wrestling Federation*

---

20.6.2011

## LEIRIKUTSU

**Naisten ja miesten yhteinen vapaapainileiri seniori-, juniori- ja kadetti-ikäisille painijoille järjestetään Pajulahdessa 21.-24.7.2011.**

**Leiri on tarkoitettu maajoukkuepainijoille, leirille mahtuu yhteensä 30 miestä/poikaa ja 20 naista/tyttöä.**

Valmentajina leirillä toimivat: Ahto Raska, Marko Sillanpää ja Kim Frelin (SWE) Leirillä mukana vapaapainijoita myös Ruotsista!

Kustannukset: Leiri on omakustanteinen, joten kustannukset maksetaan paikan päällä. Vuorokausihinta 16-vuotiailta ja nuoremmilta on 59,50€ ja aikuisilta 66,45€. Hinnat sisältävät iltapalan.

Ilmoittautumiset/tiedustelut: Ahto Raska: [ahto.raska@painiliitto.net](mailto:ahto.raska@painiliitto.net), 0452303797  
tai liiton toimisto: [info@painiliitto.net](mailto:info@painiliitto.net), (09)34812394

Leiriohjelman löydät tämän kutsun lopusta.

Ilmoittaudu leirille mahdollisimman pian. Virallisen leirikutsun ja leirille valitut painijat löydät Painiliiton nettisivuilta viimeistään viikkoa ennen leirin alkua.

Painiterveisin,

Ahto Raska

Suomen Painiliiton nuorten Olympiavalmentaja

## Leiriohjelma:

### Torstai 21.7.

|               |   |
|---------------|---|
| 14:00 – 14:30 | Saapuminen Pajulahteen !!!                          |
| 15:00 – 16:30 | Painitreeni (tekniikka, taistelutilanteet) – naiset |
| 16:30 – 18:00 | Painitreeni (tekniikka, taistelutilanteet) – miehet |
| 16:30 – 19:00 | Päivällinen   |
| 20:00 – 21:00 | Tekniikka-analyysit (painisalisissa)                |
| 21:00 – 21:30 | Iltapala  |
| 22.30         | Hiljaisuus !!!                                      |

### Perjantai 22.7.

|               |   |
|---------------|---|
| 07:00 – 07:45 | Aamulenkki  |
| 08:00 – 09:30 | Aamupala  |
| 09:00 – 11:00 | Painitreeni (tekniikka, taistelutilanteet) – naiset |
| 11:00 – 13:00 | Painitreeni (tekniikka, taistelutilanteet) – miehet |
| 11:00 – 13:30 | Lounas  |
| 15:00 – 17:00 | Painitreeni (ottelut) – naiset                      |
| 17:00 – 19:00 | Painitreeni (ottelut) – miehet                      |
| 16:30 – 20:00 | Päivällinen   |
| 20:15 – 21:00 | Tekniikka-analyysit (painisalisissa)                |
| 21:00 – 22:00 | Sauna   |
| 22:00 – 22:30 | Iltapala  |
| 23:00         | Hiljaisuus !!!                                      |

### Lauantai 23.7.

|               |   |
|---------------|---|
| 07:00 – 07:45 | Aamulenkki  |
| 08:00 – 09:30 | Aamupala  |
| 09:00 – 11:00 | Painitreeni (tekniikka, taistelutilanteet) – naiset |
| 11:00 – 13:00 | Painitreeni (tekniikka, taistelutilanteet) – miehet |
| 11:00 – 13:30 | Lounas  |
| 14:30 – 16:30 | Painitreeni (ottelut) – naiset                      |
| 16:30 – 18:30 | Painitreeni (ottelut) – miehet                      |
| 16:30 – 19:00 | Päivällinen   |
| 20:00 – 21:00 | Tekniikka-analyysit (painisalisissa)                |
| 21:00 – 22:00 | Sauna   |
| 22:00 – 22:30 | Iltapala  |
| 23:00         | Hiljaisuus !!!                                      |

### Sunnuntai 24.7.

|               |   |
|---------------|---|
| 07:00 – 08:00 | Aamulenkki                                |
| 08:00 – 09:30 | Aamupala                                  |
| 09:00 – 11:00 | Painitreeni (tekniikka, ottelut) – naiset |
| 11:00 – 13:00 | Painitreeni (tekniikka, ottelut) – miehet |
| 11:00 – 13:30 | Lounas ja leirin päätös                   |