



U15, U17 ja U20 SM-kisoihin valmistava Painileiri Jyväskylässä 27.-30.7.2021

*Leirin päävalmentajina toimii huippuvalmentaja **Toivo "Topi" Sillanpää** ja muina valmentajina **Sasu Kaasinen, Mika Rantonen ja Jonni Sarkkinen**. Leirillä harjoitellaan monipuolisesti painin tekniikkaa ja taktiikkaa, sekä myös painijan fyysisten valmiuksien kehittämistä. Tavoitteena on valmistaa painijoita kuukauden päästä oleviin SM-kisoihin sekä tuleviin suuriin tekoihin.*

Ajankohta: Leiri alkaa **ti 27.7. klo 15.00** painiharjoituksella ja päättyy **pe 30.7. noin klo 13.00** lounasruokailuun

Treenit ja majoitus: Harjun Woiman paini- ja voimailusali, Kangasvuorentie 32

Leirimaksu: **120 € / osallistuja** sisältäen valmennuksen, majoituksen ja ruokailut (3 x ap, lo, pä), huoltajat / seuravalmentajat (70 € / hlö, sis. samat ruokailut ja majoitusmahdollisuuden)

Kaikki ruokailut järjestetään harjoituspaikan läheisyydessä olevassa ravintolassa (Lounas & leivos Butik Oy). Leirin hintaan sisältyy majoitus seuran tiloissa painimatoilla / lattialla (omat makuupussit tai vuodevaatteet mukaan). Jos haluaa tasokkaampaa majoitusta, niin kaupungista löytyy runsaasti erilaisia majoitusvaihtoehtoja B&B huoneista hotelleihin.

Leirille voidaan ottaa vain 30 vierailevaa painijaa, joten pyydämme mahdollisimman pikaisia ja sitovia ilmoittautumisia. Viimeinen ilmoittautumispäivä / varauksen vahvistaminen on tiistai 20.7.

Ilmoittautumiset harjunwoima@gmail.com ja tiedustelut leirivastaavilta **Sakari Silvennoinen (040 755 1655) tai **Juha Riutta-aho** (040 593 4758).**

TERVETULOA HUIPPULEIRILLE!

