

Keskikesän painileiri

Jyväskylässä 20.6.2022 – 23.6.2022

Tervetuloa keskikesän painileirille Jyväskylään kaikki U15 ja U17 SM kisoihin osallistuneet tai ensisyksynä osallistuvat painijat! Leirin vastuvalmentajana toimii **Mattias Poutanen**. Lisäksi valmentajina toimivat: **Mika Rantonen, Jyri Hämäläinen, Kai Koivunen, Jonni Sarkkinen** ja **Saga Yli-Hannuksela**. Tiistain harjoituksista päävastuun ottaa miesten maajoukkuevalmentaja-maailmanmestari **Marko "MYHI" Yli-Hannuksela!** Leirillä harjoitellaan monipuolisesti tekniikkaa ja taktiikkaa, sekä painijan fyysisten vahvuuksien kehittämistä. Tarkempi leiriohjelma selviää paikanpäällä.

Painimuoto:	Kreikkalais-roomalainen paini
Ajankohta:	Leiri alkaa Ma 20.6. klo: 14.00 painiharjoituksella ja päättyy To 23.6. n. klo: 13.00 lounasruokailuun
Treenit ja majoitus:	Harjun Woiman paini- ja voimailusali Woimanpesä, Kangasvuorentie 32
Leirimaksu:	140€/ osallistuja sisältäen valmennuksen, majoituksen ja ruokailut (3* ap, lo, pä, ip). Tarvittaessa lisäevästä voi käydä ostamassa harjoittelupaikan läheisyydestä löytyvästä kaupasta. Huoltajat/seuravalmentajat 80€/hlö sis. samat ruokailut ja majoitusmahdollisuuden. Maksut tilille: FI15 8400 0710 4346 96 13.6. mennessä. Mahdollisuus on myös kortti tai käteismaksuun leirille saapuessa. Tilille maksettaessa esitettävä kuitti/tosite maksusta leirille saapuessa.

Kaikki ruokailut (aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala) tarjoillaan Harjun Woiman salilla. Leirin hintaan sisältyy majoitus seuran tiloissa painimatolla/lattialla (omat makuupussit/patjat tai vuodevaatteet mukaan). Mikäli on tarve tasokkaammalle majoitukselle, niin kaupungista löytyy runsaasti erilaisia vaihtoehtoja Airbnb-huoneistoista hotelleihin.

Leirille voidaan ottaa max. 30 vierailijaa, joten pyydämme mahdollisimman pikaisia ja sitovia ilmoittautumisia. Viimeinen ilmoittautumispäivä on maanantai 13.6. Tämän jälkeen tulleista peruutuksista ei palauteta suoritettuja maksuja takaisin. Ilmoittautumiset (nimi, seura, ikä, painoluokka, mahdolliset ruoka-aineallergiat ja majoittuminen) osoitteeseen: harjunwoima@gmail.com. Tiedustelut leirivastaavilta: Sakari Silvennoinen (040 755 1655) tai Mattias Poutanen (040 764 8957).

Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvälineet mukaan leirille! Ohjelmassa on myös frisbeegolfia, joten ottakaa kiekkoja mukaan, mikäli niitä löytyy.

TERVETULOA HUIPPULEIRILLE!

