

Perinteinen keskikesän painileiri

Jyväskylässä 16.6.2024-19.6.2024

Tervetuloa perinteiselle keskikesän painileirille Jyväskylään! Leiri on suunnattu kaikille U15, U17 ja U20 SM kisoihin osallistuneille painijoille! Leirillä harjoitellaan monipuolisesti tekniikkaa ja taktiikkaa, sekä painijan fyysisten vahvuuksien kehittämistä.

Painimuoto:	Kreikkalais-roomalainen paini
Ajankohta:	Leiri alkaa su 16.6. klo: 14.00 painiharjoituksella ja päättyy ke 19.6. n. klo: 12.30 lounasruokailuun
Treenit ja majoitus:	Harjun Woiman paini- ja voimailusali, Kangasvuorentie 32
Leirimaksu:	100€/ osallistuja sisältäen valmennuksen, majoituksen ja 3* aamu- ja iltapala. Lounas ja päivällinen <u>omakustannehintaan</u> salin läheisyydessä sijaitsevassa ruokapaikassa. Huoltajat/seuravalmentajat 60€/hlö sis. 3* aamu- ja iltapala ja salimajoitus. Maksut tilille: FI15 8400 0710 4346 96. Mahdollisuus on myös käteismaksuun leirille saapuessa. Tilille maksettaessa esitettävä kuitti/tosite maksusta leirille saapuessa.
Valmentajat:	Mattias Poutanen, Kai Koivunen ja Sasu Kaasinen (valmennustiimiä täydennetään kevään aikana)

Aamu- ja iltapala tarjoillaan Harjun Woiman salilla. Lounas ja päivällinen käydään syömässä omakustannehintaan salin läheisyydessä sijaitsevassa ruokapaikassa. 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 vierailtavaa painijaa, joten pyydämme mahdollisimman pikaisia ja sitovia ilmoittautumisia. Viimeinen ilmoittautumispäivä on **sunnuntaina 9.6.** Ilmoittautumiset (nimi, seura, ikä, painoluokka, mahdolliset ruoka-aineallergiat ja majoittuminen) osoitteeseen: mattiasppp@hotmail.com. Tiedustelut leirivastaavilta: Mattias Poutanen (040 764 8957) tai Juha Riutta-Aho (040 593 4758). Ota painivarusteiden lisäksi kunnon ulkoiluvälineet mukaan leirille!

Tervetuloa huippuleirille Jyväskylään!



Päivä	Aika	Harjoitus/ohjelma	Paikka
SU 16.6	14.00	Painiharjoitus 90'	Woiman painisali
	16.00	Päivällinen	Ravintola
	18.00	Painiharjoitus 120'	Woiman painisali
	20.30	Iltapala	Woiman painisali
MA 17.6	7.30	Aamureippailut 45'	Lähtö painisalin edestä
	8.30	Aamupala	Woiman painisali
	10.00	Painiharjoitus 120'	Woiman painisali
	12.30	Lounas	Ravintola
	15.30	Painiharjoitus 120'	Woiman painisali
	18.00	Päivällinen	Ravintola
	20.30	Iltapala	Woiman painisali
TI 18.6	8.00	Ulkoilu	Lähtö painisalin edestä
	8.30	Aamupala	Woiman painisali
	10.00	Painiharjoitus 120'	Woiman painisali
	12.30	Lounas	Ravintola
	15.30	Palauttava harjoitus 90'	Woiman painisali
	18.00	Päivällinen	Ravintola
	20.30	Iltapala	Woiman painisali
KE 19.6	7.30	Aamureippailut 45'	Lähtö painisalin edestä
	8.30	Aamupala	Woiman painisali
	10.00	Painiharjoitus 90'	Woiman painisali