



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

Maajoukkueleiri, Kuortane

22.-25.4.2025

Alustava ohjelma:

päivä	aika	harjoitus	paikka
TI 22.4	16.30	Paini	Painihalli
	19.00	Päivällinen	
KE 23.4	8.00	Juoksu 20´	ulkona
	8.30	Aamupala	
	10.30	Paini	Painihalli
	13.00	Lounas	
	16.30	Paini	Painihalli
	19.00	Päivällinen	
	18-22	Sauna	Honkasauna
TO 24.4	8.00	Ulkoilu ja Aamupala	
	10.30	Futis 40´ Venyttely 20´	Painihalli / ulkona
	12.00	Lounas	
	16.30	Paini	Painihalli
	19.00	Päivällinen	
	18-22	Sauna	Honkasauna
PE 25.4	8.00	Aamupala	
	10.00	Paini	Painihalli
	12.00	Lounas	