

Tervehdys painiväki!

**Pajulahdessa tarjolla laadukasta
ohjausta ja tiedossa tiukkaa vääntöä!!!**

Tervetuloa!!!

t.pikkis

**Kreikkalais-roomalaisen
painin valmennusleiri
Pajulahdessa 14.–16.11.2008**



Leiri on tarkoitettu 10–18 vuotiaille painijalupauksille.
Vastuuvalmentajina toimivat Ville Lehmusvirta ja Ismo Pietiläinen.

Ilmoittautuminen Juha Lappalaiselle,
p. 044 3030 273 tai mielellään
juha.lappalainen@pajulahti.com,
5.11.2008 mennessä!

Leirin hinta:

96 euroa alle 16v. (täysihoito, huonemajoitus).

74 euroa alle 16v. (täysihoito, luokkamajoitus)

104 euroa yli 16v.(täysihoito, huonemajoitus).

81 euroa yli 16v. (täysihoito, luokkamajoitus)

Leirin alustavat harjoitusajat:

pe klo 19.00 paini

la klo 7.00 juoksu/voima

la klo 9.00 paini

la klo 14.30 paini

la klo 19.00 paini

su klo 7.00 juoksu

su klo 9.00 paini

**Harjoituksissa painotetaan aktiivista
pystypainia ja matosta opetellaan erilaisia
vyörytystekniikoita/ puolustusta.**

(Ohjelman leirille on tehnyt Juha Lappalainen)