



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

Kuortane Seuravalmentajapäivät 1. – 3.9.2017

Ohjelma:

päivä	aika	ohjelma	paikka
pe 1.9.	15.00	Painiharjoitus Haastajat, seuranta	Kuortane-halli
	16.30	Päivällinen	
	17.15	Kokoontuminen	Kuortane-halli
	17.30	Painijan oheisharjoittelu (Ville P)	Kuortane-halli, kaikki osallistuu
	19.00	Painiharjoitus Isommat, seuranta	Kuortane-halli
	21.00	Sauna	
la 2.9.	8.00	Aamupala	
	9.00-10.30	Luento (Pasi S)	
	10.30-12.00	Painiharjoitus, seuranta	Kuortane-halli
	12.00	Lounas	
	13.30	Painiharjoitus (Ahto R)	Kuortane-halli, kaikki osallistuu
	15.00	Painiharjoitus Haastajat, seuranta	Kuortane-halli
	17.00	Päivällinen	
	19.00	Painiharjoitus (Pikkis)	Kuortane-halli, kaikki osallistuu
	21.00	Sauna	
su 3.9.	8.00	Aamupala	
	9.00-12.00	Luento (Stevo P)	
	12.00	Lounas, päätös ja kotimatka	