

Painonnoston alkeiskurssi syksy 2017

Pyrinnön seuraava painonnoston alkeiskurssi järjestetään 29.9. - 4.11.2017
Kurssilla tutustutaan painonnostoon urheilulajina ja harjoitellaan lajitekniikkaa.

Kurssi on avoin kaikenikäisille normaalikuntoisille miehille ja naisille. Ohjaus on yksilöllistä ja huomioi osallistujan tason.

Kurssin jälkeen osallistuja tuntee perusteet oikeista nostotekniikoista ja kykenee suorittamaan hyväksyttävän työntö- ja tempausnoston. Osallistuja osaa seurata painonnostokilpailua ja tuntee karkealla tasolla kilpailun säännöt.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Tapio Rantanen traapero (at) gmail.com, puh. 050 4300 402
Kurssin hinta on 130 €.

Paikka: Nääshalli / voimailusali

Ohjelma:

29.9.2017	perjantai	klo 16:30-18	lähtöasennot, rinnalleveto, etukyykky, ylöstyöntö, työntö veto
4.10.2017	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
6.10.2017	perjantai	klo 16:30-18	raaka tempaus, tempaus, tempausvala, tempausveto, liikkuvuus
11.10.2017	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
13.10.2017	perjantai	klo 16:30-18	työntö noston rakentaminen, vauhtipunnerrus, takakyykky
18.10.2017	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
20.10.2017	perjantai	klo 16:30-18	tempausnoston rakentaminen, tempausveto tekniikkaharjoitus, vedon suuntaaminen
25.10.2017	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
27.10.2017	perjantai	klo 16:30-18	työntö yhdistelmät (kevyt), työntö veto tekniikkaharjoitus, tempauksen kertaaminen
28.10.2017	lauantai	klo 9:30-12 ja klo 14-16	tutustuminen painonnostojoukkueen harjoitteluun kaksi peruskuntokauden harjoitusta joukkueen ohjelmalla
1.11.2017	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
3.11.2017	perjantai	klo 16:30-18	tempaus ja työntö, kilpailuihin valmistautuminen harjoitusten rytmittäminen
4.11.2017	lauantai	klo 11:30-14	tutustuminen painonnostokilpailuun ja sääntöihin, kilpailusuoritusten erityispiirteet, lämmittely

yht. 16 h