

Painonnoston alkeiskurssi syksy 2021

Tampereen Pyrinnön seuraava painonnoston alkeiskurssi järjestetään 8.10.2021 - 14.11.2021. 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 Lauri Tuovinen: tuovinen.lauri (at) gmail.com, puh. 040 560 6490

Kurssin hinta on 160 €.

Ilmoittautuminen:

<https://pyrinto.futural.fi/event/painonnoston-alkeiskurssi-2021-10-08-2021-11-14-20/register>

Paikka: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8 / voimailusali.

Ohjelma:

8.10.2021	perjantai	klo 16:30-18	lähtöasennot, rinnalleveto, etukyyky, ylöstyöntö, työntö veto
13.10.2021	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
15.10.2021	perjantai	klo 16:30-18	raaka tempaus, tempaus, tempausvala, tempausveto, liikkuvuus
20.10.2021	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
22.10.2021	perjantai	klo 16:30-18	työntönoston rakentaminen, vauhtipunnerrus, takakyyky
27.10.2021	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
29.10.2021	perjantai	klo 16:30-18	tempausnoston rakentaminen, tempausveto tekniikkaharjoitus, vedon suuntaaminen
3.11.2021	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
5.11.2021	perjantai	klo 16:30-18	työntöyhdistelmät (kevyt), työntö veto tekniikkaharjoitus, tempauksen kertaaminen
7.11.2021	sunnuntai	klo 9:30-12 ja klo 14-16	tutustuminen painonnostojoukkueen harjoitteluun kaksi peruskuntokauden harjoitusta joukkueen ohjelmalla
10.11.2021	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
12.11.2021	perjantai	klo 16:30-18	tempaus ja työntö, kilpailuihin valmistautuminen harjoitusten rytmittäminen
14.11.2021	sunnuntai	klo 11:30-14	tutustuminen painonnostokilpailuun ja sääntöihin, kilpailusuoritusten erityispiirteet, lämmittely

yht. 16 h