

Painonnoston alkeiskurssi syksy 2022

Tampereen Pyrinnön seuraava painonnoston alkeiskurssi järjestetään 7.10.2022 - 13.11.2022. 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 Sanna Kivelä 044 5454 134, sanna.kivela (at) gmail . com
Kurssin hinta on 150 €.

Ilmoittautuminen:

<https://forms.gle/iLKg88RLQXupzm8V6>

Paikka: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8 / voimailusali.

Ohjelma:

7.10.2022	perjantai	klo 16:30-18	lähtöasennot, rinnalleveto, etukyyky, ylöstyöntö, työntö veto
12.10.2022	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
14.10.2022	perjantai	klo 16:30-18	raaka tempaus, tempaus, tempausvala, tempausveto, liikkuvuus
19.10.2022	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
21.10.2022	perjantai	klo 16:30-18	työntö noston rakentaminen, vauhtipunnerrus, takakyyky
26.10.2022	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
28.10.2022	perjantai	klo 16:30-18	tempausnoston rakentaminen, tempausveto tekniikkaharjoitus, vedon suuntaaminen
2.11.2022	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
4.11.2022	perjantai	klo 16:30-18	työntö yhdistelmät (kevyt), työntö veto tekniikkaharjoitus, tempauksen kertaaminen
6.11.2022	sunnuntai	klo 9:30-12 ja klo 14-16	tutustuminen painonnostojoukkueen harjoitteluun kaksi peruskuntokauden harjoitusta joukkueen ohjelmalla
9.11.2022	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
11.11.2022	perjantai	klo 16:30-18	tempaus ja työntö, kilpailuihin valmistautuminen harjoitusten rytmittäminen
13.11.2022	sunnuntai	klo 11:30-14	tutustuminen painonnostokilpailuun ja sääntöihin, kilpailusuoritusten erityispiirteet, lämmittely

yht. 16 h