

Painonnoston alkeiskurssi syksy 2024

Tampereen Pyrinnön seuraava painonnoston alkeiskurssi järjestetään 4.10.2024 - 10.11.2024. 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.

Kurssin hinta on 159 €.

Ilmoittautuminen:

<https://forms.gle/e2RsSH77NRKiLdV87>

Paikka: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8 / voimailusali.

Ohjelma:

4.10.2024	perjantai	klo 16:30-18	lähtöasennot, rinnalleveto, etukyykky, ylöstyöntö, työntö veto
9.10.2024	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
11.10.2024	perjantai	klo 16:30-18	raaka tempaus, tempaus, tempausvala, tempausveto, liikkuvuus
16.10.2024	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
18.10.2024	perjantai	klo 16:30-18	työntö noston rakentaminen, vauhtipunnerrus, takakyykky
23.10.2024	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
25.10.2024	perjantai	klo 16:30-18	tempausnoston rakentaminen, tempausveto tekniikkaharjoitus, vedon suuntaaminen
30.10.2024	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
1.11.2024	perjantai	klo 16:30-18	työntö yhdistelmät (kevyt), työntö veto tekniikkaharjoitus, tempauksen kertaaminen
3.11.2024	sunnuntai	klo 9:30-12 ja klo 14-16	tutustuminen painonnostojoukkueen harjoitteluun kaksi peruskuntokauden harjoitusta joukkueen ohjelmalla
6.11.2024	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
8.11.2024	perjantai	klo 16:30-18	tempaus ja työntö, kilpailuihin valmistautuminen harjoitusten rytmittäminen
10.11.2024	sunnuntai	klo 11:00-14	tutustuminen painonnostokilpailuun ja sääntöihin, kilpailusuoritusten erityispiirteet, lämmittely

yht. 16 h