

Painonnoston alkeiskurssi syksy 2025

Tampereen Pyrinnön seuraava painonnoston alkeiskurssi järjestetään 3.10.2025 - 9.11.2025. 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:

3.10.2025	perjantai	klo 17-18:30	lähtöasennot, rinnalleveto, etukyykky, ylöstyöntö, työntö veto
8.10.2025	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
10.10.2025	perjantai	klo 17-18:30	raaka tempaus, tempaus, tempausvala, tempausveto, liikkuvuus
15.10.2025	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
17.10.2025	perjantai	klo 17-18:30	työntö noston rakentaminen, vauhtipunnerrus, takakyykky
22.10.2025	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
24.10.2025	perjantai	klo 17-18:30	tempausnoston rakentaminen, tempausveto tekniikkaharjoitus, vedon suuntaaminen
29.10.2025	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
31.10.2025	perjantai	klo 17-18:30	työntö yhdistelmät (kevyt), työntö veto tekniikkaharjoitus, tempauksen kertaaminen
2.11.2025	sunnuntai	klo 10-12 ja klo 14-16	tutustuminen painonnostojoukkueen harjoitteluun kaksi peruskuntokauden harjoitusta joukkueen ohjelmalla
5.11.2025	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
7.11.2025	perjantai	klo 17-18:30	tempaus ja työntö, kilpailuihin valmistautuminen harjoitusten rytmittäminen
9.11.2025	sunnuntai	klo 11:00-14	tutustuminen painonnostokilpailuun ja sääntöihin, kilpailusuoritusten erityispiirteet, lämmittely

yht. 16 h