

Painonnoston alkeiskurssi kevät 2026

Tampereen Pyrinnön seuraava painonnoston alkeiskurssi järjestetään 17.4.2026 - 24.5.2026. 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 175 €.

Ilmoittautuminen:

<https://forms.gle/e2RsSH77NRKiLdV87>

Paikka: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8 / voimailusali.

Ohjelma:

17.4.2026	perjantai	klo 17-18:30	lähtöasennot, rinnalleveto, etukyykky, ylöstyöntö, työntö veto
22.4.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
24.4.2026	perjantai	klo 17-18:30	raaka tempaus, tempaus, tempausvala, tempausveto, liikkuvuus
29.4.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
3.5.2026	sunnuntai	klo 10-11:30	työntö noston rakentaminen, vauhtipunnerrus, takakyykky
6.5.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
8.5.2026	perjantai	klo 17-18:30	tempausnoston rakentaminen, tempausveto tekniikkaharjoitus, vedon suuntaaminen
13.5.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
15.5.2026	perjantai	klo 17-18:30	työntö yhdistelmät (kevyt), työntö veto tekniikkaharjoitus, tempauksen kertaaminen
17.5.2026	sunnuntai	klo 10-12 ja klo 14-16	tutustuminen painonnostojoukkueen harjoitteluun kaksi peruskuntokauden harjoitusta joukkueen ohjelmalla
20.5.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
22.5.2026	perjantai	klo 17-18:30	tempaus ja työntö, kilpailuihin valmistautuminen harjoitusten rytmittäminen
24.5.2026	sunnuntai	klo 11:00-14	tutustuminen painonnostokilpailuun ja sääntöihin, kilpailusuoritusten erityispiirteet, lämmittely

yht. 16 h