

Painonnoston alkeiskurssi syksy 2026

Tampereen Pyrinnön seuraava painonnoston alkeiskurssi järjestetään 2.10.2026 - 8.11.2026. 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 179 €.

Ilmoittautuminen:

<https://forms.gle/e2RsSH77NRKiLdV87>

Paikka: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8 / voimailusali.

Ohjelma:

2.10.2026	perjantai	klo 17-18:30	lähtöasennot, rinnalleveto, etukyykky, ylöstyöntö, työntö veto
7.10.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
9.10.2026	perjantai	klo 17-18:30	raaka tempaus, tempaus, tempausvala, tempausveto, liikkuvuus
14.10.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
16.10.2026	perjantai	klo 17-18:30	työntö noston rakentaminen, työntö tekniikkaharjoitus, apuliikkeet
21.10.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
23.10.2026	perjantai	klo 17-18:30	tempaus noston rakentaminen, tempaus tekniikkaharjoitus, tempausveto
28.10.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
30.10.2026	perjantai	klo 17-18:30	työntö yhdistelmät (kevyt), työntö veto tekniikkaharjoitus, tempauksen kertaaminen
1.11.2026	sunnuntai	klo 10-12 ja klo 14-16	tutustuminen painonnostojoukkueen harjoitteluun kaksi peruskuntokauden harjoitusta joukkueen ohjelmalla
4.11.2026	keskiviikko	klo 18:30-19:30	tankovoimistelu / liikuntasali
6.11.2026	perjantai	klo 17-18:30	tempaus ja työntö, kilpailuihin valmistautuminen harjoitusten rytmittäminen
8.11.2026	sunnuntai	klo 11:00-14	tutustuminen painonnostokilpailuun ja sääntöihin, kilpailusuoritusten erityispiirteet, lämmittely

yht. 16 h