

Painonnoston peruskurssi nuorille syksy 2010

Tampereen Pyrintö järjestää painonnoston peruskurssin (37 h) **16.8. - 25.11.2010**.
Kurssin sisältönä on johdatus painonnoston lajiharjoitteluun.

Kurssi on tarkoitettu 13 - 19 vuotiaille tytöille ja pojille.
Kurssille osallistuvilta odotetaan hyvää motivaatiota ja kohtuullista peruskuntoa.

Kurssin jälkeen osallistuja tuntee oikeat nostotekniikat ja perusteet painonnoston lajiharjoittelusta.
Kurssi antaa valmiudet harjoitella ja kilpailla painonnostossa nuorten sarjassa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen joonasuojanen@gmail.com puh. 040 7315 401
Kurssin hinta 110 €.

Tampereen Pyrintö on Suomen menestyneimpiä painonnostoseuroja.

Näähalli / voimailusali

		pvm:	alkaa klo:	ohjelma:
vko 33	ma	16.8.	17:00	Lähtöasennot, liikkuvuus, työntönoston tekniikan alkeita, keskivartalo
2 h	ke	19.8.	18:30	Yleistä lämmittelyä, hypyt, työntönoston alkeet, takakyykky
vko 34	ma	23.8.	17:00	Tempausnoston alkeita, valakyykky, etukyykky
2 h	ke	25.8.	18:30	Tempausnoston rakentaminen, tempausveto
vko 35	ma	30.8.	17:00	Työntönoston rakentaminen, vauhtipunnerrus, hypyt
2h	ke	1.9.	18:30	Rinnalleveto kyykkyy, rytmi, nopeus, punnerrus
vko 36	ma	6.9.	17:00	Tempausnoston rakentaminen, niskan takaa punnerrus, hypyt
2h	ke	8.9.	18:30	Tempaus kyykkyy, nopeus, vala-allemeno
vko 37	ma	13.9.	17:00	Työntönoston rakentaminen, takakyykky, keskivartalo, hypyt
2h	ke	15.9.	18:30	Työntö yhdistelmät, työntöveto, etukyykky, punnerrus
vko 38	ma	20.9.	17:00	Tempausnoston rakentaminen, etukyykky, keskivartalo, hypyt
2h	ke	22.9.	18:30	Tempaus yhdistelmät, tempausveto, takakyykky, vauhtipunnerrus
vko 39	ma	27.9.	17:00	Kimmoisuustestit, työntöyhdistelmät, työntöveto
2h	ke	29.9.	18:30	Tutustuminen voimaharjoitteisiin, maastaveto, leuanveto, dippi, keskivartalo
vko 40	ma	4.10.	17:00	Tempaus tempausveto etukyykky (pk-kauden)
	ke	6.10.	18:30	Työntö, työntöveto, takakyykky (pk-kauden)
5h	la	9.10.	10 ja 14:30	Kaksi harjoitusta joukkueen kanssa
vko 41	ma	11.10.	17:00	Tempaus ja työntö lyhyet sarjat, etukyykky, keskivartalo
	ke	13.10.	18:30	Tempaus ja työntö herkistely
3,5 h	to	14.10.	16:00	Tutustuminen painonnostokilpailuun ja sääntöihin
vko 42				Syysloma
vko 43	ma	25.10.	17:00	Työntönoston rakentaminen, työntöyhdistelmät, keskivartalo, hypyt
2h	ke	27.10.	18:30	Työntö pk-kauden harjoitus, takakyykky
vko 44	ma	1.11.	17:00	Tempausnoston rakentaminen, hypyt
2h	ke	3.11.	18:30	Tempaus pk-kauden harjoitus, etukyykky
vko 45	ma	8.11.	17:00	Työntöyhdistelmät, takakyykky, keskivartalo
2h	ke	10.11.	18:30	Voimaharjoitteita, hypyt
vko 46	ma	15.11.	17:00	Tempaus tempausveto etukyykky (pk-kauden)
	ke	17.11.	18:30	Työntö, työntöveto, takakyykky (pk-kauden)
5 h	la	20.11.	10 ja 14:30	Kaksi harjoitusta joukkueen kanssa
vko 47	ma	22.11.	17:00	Tempaus ja työntö lyhyet sarjat, etukyykky, keskivartalo
	ke	24.11.	18:30	Tempaus ja työntö herkistely
3,5 h	to	25.11.	16:00	Päätäjaiskisat
yht. 37 h				Jatkajille: Peruskoululaisten SM-kilpailut helmikuu 2011 Alle 17-vuotiaiden SM-kilpailut toukokuu 2011