



II CURS INICIACIÓ MARXA NÒRDICA

23 de Novembre 2019

Dia: 23 de novembre

Lloc: Parc del Turonet (esplanada superior de terra)

Hora: De 10 a 13.30 hores

Timing

- 1) Presentació (3 minuts)
- 2) Introducció Marxa Nòrdica (3 minuts)
- 3) Beneficis (3 minuts)
- 4) Material i bastons (6 minuts)
- 5) Briffing i escalfament (3 minuts)
- 5) Treball pràctic (100 minuts)
- 6) Treball audiovisual d'autoanàlisi (20 minuts)
- 7) Caminada (30/40 minuts)

Presentació

- Nom
- Experiència
- Titulació
- Treball de club

Explicació Briffing

- Què és la Marxa Nòrdica
- Història de la Marxa Nòrdica
- Beneficis (Postural, Aeròbic (despesa energètica), Muscular, Articular, Cardiovascular, Socials)

Pals/Bastons

- Els bastons (peça bàsica) D'una peça, telescòpics, d'alumini o de carboni
- Com és col·loquen les dragoneres. Per a què serveixen?
- A quina alçada/llargaria (braç a 100 graus o 2/3 de l'alçada)
- Qualitat i ús
- Pads i quan utilitzar-los

Equipament

- Revisió calçat
- Revisió roba
- Revisió borses o motxiles
- Revisió pals
- Revisió aspectes generals (ulleres, gorra, crema solar, abric, paravents, etc)