



## CURS INICIACIÓ MARXA NÒRDICA

8 de febrer de 2020

**Dia:** 8 de febrer

**Lloc:** Parc del Turonet (esplanada superior de terra)

**Hora:** De 10 a 14 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)