

● DIRIGIDO A

DEPORTISTAS QUE QUIEREN DESARROLLAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA NÓRDICA COMO MODALIDAD DEPORTIVA O TÉCNICA DE PROGRESIÓN POR SENDEROS O ITINERARIOS SENCILLOS.

● OBJETIVOS

INICIARSE EN LA TÉCNICA DE LA MARCHA NÓRDICA CON EL OBJETO DE LLEGAR A REALIZAR CON AUTONOMÍA Y SEGURIDAD ITINERARIOS SENCILLOS POR SENDEROS.

● CONTENIDOS

- CONOCER LOS BENEFICIOS DE ESTA ACTIVIDAD DEPORTIVA.
- EQUIPO Y MATERIAL BÁSICO.
- ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN.
- POSICIÓN Y PROGRESIÓN SEGÚN EL TIPO DE TÉCNICA.
- TÉCNICAS DE PROGRESIÓN SEGÚN EL TIPO DE TERRENO.
- ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA.
- CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA.

● REQUISITOS MINIMOS

- NO SE REQUIERE NINGÚN TIPO DE EXPERIENCIA.

● RATIOS

- MÍNIMO 6.
- MÁXIMO 15.



● MATERIAL NECESARIO POR PARTICIPANTE

- ROPA ADECUADA Y CÓMODA PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
- BASTONES DE MARCHA NÓRDICA. (SI NO SE DISPONE DE ÉSTOS LA ORGANIZACIÓN LOS FACILITARÁ).
- CALZADO DE TRAIL RUNNING O DE SENDERISMO LIGERO.
- RIÑONERA, AGUA, PROTECCIÓN SOLAR.
- COMIDA Y AGUA.
- ROPA DE RECAMBIO

● LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN INCLUYE

INCLUYE: CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN Y PROFESORADO.

NO INCLUYE: DESPLAZAMIENTO, ALQUILER DE MATERIAL Y EXTRAS.