

## CURSO MONOGRÁFICO DE NORDIC WALKING

### Módulo 2: 28 de octubre, Nordic Walking entrenamiento suave y efectivo

#### HORARIO Y CONTENIDO

9:00-9:15 Saludo, presentación, desarrollo del seminario

9:15-10:45 **Teoría**

- Repaso básico del modelo 1 (30 min)
- Introducción en la teoría del entrenamiento
- Cargar, volumen, intensidad,
- Diagnóstico y supervisión
- *Planificación una sesión*

10:45-11:00 Traslado/Descanso

11:00-13.00 **Práctica** Nordic Walking como entrenamiento

- Repaso módulo 1:
  - Ejercicios para repaso de la técnica para practicar y entrenar con el Nordic Walking (30 min)
- Entrenamiento en un lugar como estadio de atletismo/parque/ bosque
- Marcar terreno y distancias
- Diferentes velocidades con la técnica básica
- Variantes deportivas
- Ejercicios de tonificación
- Utilizar música como herramienta
- **Una sesión de entrenamiento: Calentamiento, parte principal método continuo e intervalo, vuelta a la calma**

13:00-14:00 Pausa mediodía y comida

14:00-15:30 **Teoría**

- Repaso de la planificación de un entrenamiento de NW
- Una sesión, mes, año (corto, medio largo plazo)

15.30-15.40 Traslado

15.40- 17.00 **2ª Practica**

- Caminata como sesión de entrenamiento: Calentamiento, parte principal (método intervalo y continuo)
- vuelta a la calma
- Variantes deportivas y su análisis en movimiento

17.00–17.10 Traslado/Descanso

17:10-18.00: **Teoría**

- Repaso teoría del entrenamiento
- Análisis de las tomas de vídeo. **de la técnica final (evolución)**
- **Evaluación y Clausura**