

NORDIC WALKING ALTINUM

PROGRAMMA DIDATTICO 2018-2019

PROGRAMMAZIONE ISTRUTTORIALE



Istruttrice: Barbara Andreol

barbaraa@nordicwalkingaltinum.it

Denominazione del corso: ENDURANCE

Descrizione effettiva del corso:

attività che propone camminate a buon passo quasi esclusivamente su terreno sterrato-erboso, finalizzate al potenziamento della resistenza, per affrontare medie e lunghe distanze.

Cadenza degli allenamenti: 2 uscite settimanali

Sabato: mattina presto (6.30-8.30)

: tardo pomeriggio/sera

Luogo di ritrovo: FAVARO – presso Bosco di Mestre parcheggio.

Ogni lezione: 2 ore massimo, se più lunga da concordare con il gruppo.

Ciclicità del corso: il corso ha una durata Trimestrale.

Si può iniziare in qualsiasi momento.

Per coloro che frequenteranno regolarmente si potrà raggiungere 3 livelli:

Livello A: 8-12 km

Livello B: 12-18 km

Livello C: 18 Km e oltre....

Quote extra: Tutte le spese per partecipare a manifestazioni, tasse gare, ecc. sono da ritenersi a carico dell'partecipante.

31 luglio 2018

Barbara Andreol