

# NORDIC WALKING ALTINUM

PROGRAMMA DIDATTICO 2018-2019

PROGRAMMAZIONE ISTRUTTORIALE



**Istruttore:** Giuliano Borella

**Denominazione del Corso:** Power Nordic

## **Descrizione effettiva del corso:**

Allenamento mirato al *resistance training*, utilizzando dei bastoncini particolari con impugnatura appesantita e con appositi elastici che si agganciano a speciali asole sui guantini o sulle scarpe o su manufatti o elementi naturali disponibili lungo il percorso. Possono essere variate la velocità di marcia ed il peso dei bastoncini. Recenti studi pubblicati su riviste mediche hanno confermato che il *resistance training* applicato agli arti superiori ha vari profili di efficacia.

(ad esempio: *Effect of combined resistance and endurance exercise training on regional fat loss* - Autori: Scotto di Palumbo A, Guerra E, Orlandi C, Bazzucchi I, Sacchetti M - Rivista: J Sports Med Phys Fitness. 2017 Jun;57(6):794-801.

doi: 10.23736/S0022-4707.16.06358-1 - PMID 28497942

## **Frequenza:**

DA CONCORDARE CON L'ISTRUTTORE

Gli allenamenti avranno la durata di 1 ora.

**Durata del corso:** Il corso avrà una durata, inizialmente, trimestrale ma il corsista se desidera può continuare in modo d'avere risultati migliori (cicla varie volte durante l'anno). Ciascun corsista, inizialmente, dovrà munirsi di elastici adatti agli esercizi da eseguire.

10/10/2018

Giuliano Borella