

CALENDARI DEL CURS 2020

Dia	H.	Contingut	Professor	Lloc
Divendres, 16 d'octubre	16-20 h	Presentació del curs	FEEC	on-line
		1. La Marxa Nòrdica .- Història, definició, beneficis i control de la intensitat .- La marxa nòrdica a nivell federatiu	Josep Barberà Montserrat Grau	
Dissabte, 17 d'octubre	9-14 h	2. Fonaments de la Marxa Nòrdica .- Tècnica diagonal, material i equipació .- Adaptacions de la tècnica i alternatives .- Pràctica sobre diferents superfícies	Josep Barberà	Parc de Torreblanca <i>Sant Joan Despí</i>
	15-20 h	3. Sessió de Marxa Nòrdica .- Escalfament i Estiraments .- Guiatge: assistència, seguretat i suport .- Preparació d'una sessió: iniciació i guiatge .- Detecció d'errors i correcció	Montserrat Grau	Espai Mireia <i>Esplugues</i>
Diumenge, 18 d'octubre	8-15h	4. Aplicació pràctica de Marxa Nòrdica .- Suport a la caminda del CCCMN .- Anàlisi i valoració	Josep Barberà Montserrat Grau	Parc Agrari Baix Llobregat <i>Sant Joan Despí</i>

L'avaluació es realitzarà a la finalització de cada mòdul.