

CALENDARI DEL CURS 2024

Dia	H.	Prova Accés	Lloc
06/07/2024	9h		Sant Quirze del Vallès

Dia	H.	Contingut	Professor	Lloc
Divendres 27 de Setembre de 2024	18-20 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	
Dissabte 28 de setembre de 2024	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 Sergi Garcia	*Club Muntanyenc Mollet
		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	Josep Barberà Sergi Garcia	*Club Muntanyenc Mollet
		4. Aplicació pràctica de Marxa Nòrdica .- Errors i correcció .- La marxa nòrdica aplicada en diferents àmbits	Josep Barberà Sergi Garcia	*Club Muntanyenc Mollet
	15-18 h			
Dissabte 5 d'octubre de 2024	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 Sergi Garcia	*Club Muntanyenc Mollet
		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	Josep Barberà Sergi Garcia	*Club Muntanyenc Mollet
		4. Aplicació pràctica de Marxa Nòrdica .- Errors i correcció .- La marxa nòrdica aplicada en diferents àmbits	Josep Barberà Sergi Garcia	*Club Muntanyenc Mollet
	15-18 h			

E-learning: hi haurà 2h de contingut per treballar a casa en forma de treball.

(*) Club Muntanyenc Mollet - Carrer Pineda Fosca, 6, 08100 Mollet del Vallès, Barcelona