

JORNADAS FITTREK, DE ACTUALIZACIÓN PARA INSTRUCTORES DE MARCHA NÓRDICA

2ª edición. 19 y 20 de enero del 2019. Cartagena



Tras el éxito de las jornadas en Vitoria, promovido por el **Club de Marcha Nórdica SAD - Cartagena-**, se convoca la segunda edición de las JORNADAS FITTREK DE ACTUALIZACIÓN PARA INSTRUCTORES DE MARCHA NÓRDICA. Abierta para instructores de marcha nórdica de otras escuelas.

Se celebrará en el Palacio de Deportes de la preciosa ciudad de Cartagena.

Programa tentativo

Sábado, 19 de enero

08:30-09:00 - Recepción y entrega bolsa y documentación.

09:00-10:00 - Oncología y marcha nórdica. El punto de vista del paciente.

10:00-11:00 - Práctica marcha nórdica- MN y Orientación.

11:00-11:30 - Coffee break.

11:30-12:00 - Presentación libro FITTREK y montaña.

12:00-13:00 - Neurociencia y entrenamiento en MN.

13:00-16:00 - Pausa comida.

16:00-17:00 - Taller práctico, MN en combinación con otros deportes.

17:00-18:00 - Presentación de experiencias (*) y/o entrevistas.

18:00-19:00 - Defensa personal y marcha nórdica.

19:00-19:30 - Conclusiones.

Domingo 20 de enero

09:30-12:30 - Iniciación a las pruebas combinadas de marcha nórdica con otros deportes.

Diploma para todos/as los participantes y medalla para tres primeros masculino y tres primeras femeninas (horario aproximado, según participación).

(*) Mesa redonda entre todos los asistentes con aportaciones de experiencias, buenas prácticas, reconocimientos, novedades, actividades de club, etc. Se reserva 10-15 minutos para cada aportación. Comunicar interés en participar en la presentación.

ORGANIZA



PROMUEVE



COLABORAN

