

ESTUDIO SOBRE VELOCIDAD EN NORDIC WALKING – según implicación del tren superior-

EDAD	GÉNERO	TIEMPO DE PRACTICA NW- AÑOS	TIEMPO DE COMPETICIÓN NW- AÑOS

TIPO DE CAMINATA	TIEMPO DÍA 1	TIEMPO DÍA 2	TIEMPO DÍA 3	TIEMPO MEDIO
Técnica de NW competición habitual				
Caminata con gesto similar al de NW de competición, pero sin bastones				
Caminata sin bastones, amplitudes de paso y gesto de brazos libre				
NW técnico paso amplio, máximo empuje con los brazos				
Técnica de NW competición, tipo "serrucho" a máxima velocidad, sin más normas				

CONDICIONES:

- Misma distancia exacta en cada prueba, aproximadamente unos 100 metros
- Caminar en el mismo sentido, evitamos efecto viento
- Calentamiento previo
- Reposo de mínimo tres minutos entre las pruebas, siempre el mismo
- El orden de las pruebas puede cambiar de un día a otro.
- Tiempos medidos en segundos

GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN

ENVIAR A

MARIANONWSPAIN@GMAIL.COM