

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ПОДГОТОВКА ИНСТРУКТОРОВ

Преподаватель: Мочалова Марина Сергеевна

Форма обучения: очно-заочная с использованием дистанционных технологий

Онлайн-занятия 21.09.22 17:00, 28.09.22 17:00, 05.10.22 17:00, 08.10.22 10:00

Скандинавская ходьба – это вид спортивной активности, который представляет собой пешие прогулки с применением определенных техник движения при помощи специальных палок. Такая активность имеет лечебные, профилактические и реабилитационные цели, нормализует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает выносливость и благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат.

В процессе обучения Вы:

- познакомитесь с методикой подбора палок для скандинавской ходьбы;
- научитесь разрабатывать технологию определения энерготрат при ходьбе;
- построите тренировочную программу по скандинавской ходьбе.