

Corso di Speedwalking



30 Settembre 2017 – 21 aprile 2018
Stadio della Farnesina

Cos'è la Camminata Veloce o Speedwalking

Dal punto di vista biomeccanico la camminata veloce è un'evoluzione del cammino, con un più accentuato lavoro delle braccia ed un'azione attiva delle anche; a livello fisiologico essa richiede un lavoro muscolare più intenso, discreta mobilità articolare e una maggiore stimolazione del sistema cardiocircolatorio. Queste caratteristiche, unitamente ad un ridotto impatto traumatologico, rendono la camminata veloce uno strumento ideale per l'acquisizione di un generale stato di benessere, propedeutico alla pratica di qualsiasi altra attività sportiva, consigliato per la ripresa dopo infortuni o periodi di pausa, con scarsissime controindicazioni.

Contenuti e obiettivi del corso

Il corso si propone il duplice obiettivo di far svolgere un'attività fisica di intensità moderata e al contempo di far acquisire all'allievo quelle abilità tali da permettergli di effettuare lo Speedwalking in autonomia con un sufficiente livello di efficacia e di introdurlo, nel caso lo desideri, ai livelli più avanzati.

La singola lezione si articola in una fase di riscaldamento, una fase centrata sull'acquisizione delle abilità tecniche e coordinative, il cammino a varie andature e il defaticamento e stretching finale.

Il corso sarà guidato da una nostra istruttrice, laureata presso lo IUSM di Roma.

Modalità di svolgimento del corso e quote.

Il corso inizia **sabato 30/09/17** e avrà termine il **21/04/2018**, per un totale di 25 lezioni a cadenza settimanale e sempre di sabato. Le lezioni, della durata di 1'30 circa, avranno luogo allo Stadio della Farnesina e nelle zone circostanti, con **ritrovo alle ore 15.30**; eventuali variazioni verranno tempestivamente comunicate.

La quota è di **Euro 150 + 20** di iscrizione e comprende oltre al Corso, il tesseramento presso Ente di Promozione sportiva e la maglia sociale. La quota di iscrizione ha validità di un anno, pertanto è gratuita per gli iscritti al precedente corso 2016/17. L'iscrizione è inoltre gratuita per i genitori degli iscritti ai nostri corsi giovanili.

Per la frequenza è necessario presentare certificato medico per la pratica non agonistica.

Cosa è il Kronos

La ASD Kronos Roma, fondata nel 1974, è una delle società di atletica di maggiori tradizioni del Lazio. In particolare, nella Marcia la Kronos ha espresso in questi 40 anni molti campioni di livello nazionale ed una gran quantità di atleti, che hanno permesso la conquista per ben 2 anni del titolo italiano di società femminile e un lungo dominio nel settore master. Attualmente la società ha una sezione giovanile con oltre 100 tesserati, con organizzazione di corsi di avviamento all'atletica presso lo Stadio della Farnesina (P.te Milvio).