



STAGE DI FITWALKING

Roma, 19 ottobre 2019

In occasione della manifestazione podistica Roma Urbs Mundi, il pomeriggio del sabato precedente, 19 ottobre 2019, si terrà una stage di fitwalking.

Lo stage sarà tenuto da Mauro Pirino, Formatore Territoriale di Fitwalking, con la collaborazione di alcuni istruttori abilitati.

Lo stage è gratuito.

Si terrà al Circo Massimo a partire dalle ore 17:15.



Stage di Fitwalking al Circo Massimo

SABATO 19 ottobre

Programma:

Ore 17.15: Ritrovo – a seguire briefing Tecnico a cura del Formatore Territoriale Mauro Pirino e degli istruttori

Ore 17.35-18.45:

- ✓ Attivazione Muscolare ed esercizi propedeutici al gesto tecnico del Fitwalking;
- ✓ Movimenti di base, mobilità articolare e analisi dell'azione di Fitwalking, esercizi per il miglioramento della stessa;
- ✓ Il bacino: rotazione pelvica e lavori per la mobilità. Andature tecniche e miglioramento azione bacino e coordinazione. Concetti ed esercizi specifici per un miglioramento globale della gestualità sportiva;
- ✓ Esercizi per la per mobilità della colonna (contro-rotazione) e miglioramento oscillazione braccia;
- ✓ Breve camminata in tecnica Fitwalking con cura dell'esecuzione del gesto ed allunghi con controllo tecnico (a cura degli istruttori abilitati di Fitwalking).

Eventuale Check up e valutazione finale attraverso andature ed esercizi specifici che mettono in evidenza la conoscenza e l'acquisizione del gesto tecnico.

Ore 19.00 Chiusura Lavori e saluto dei partecipanti.