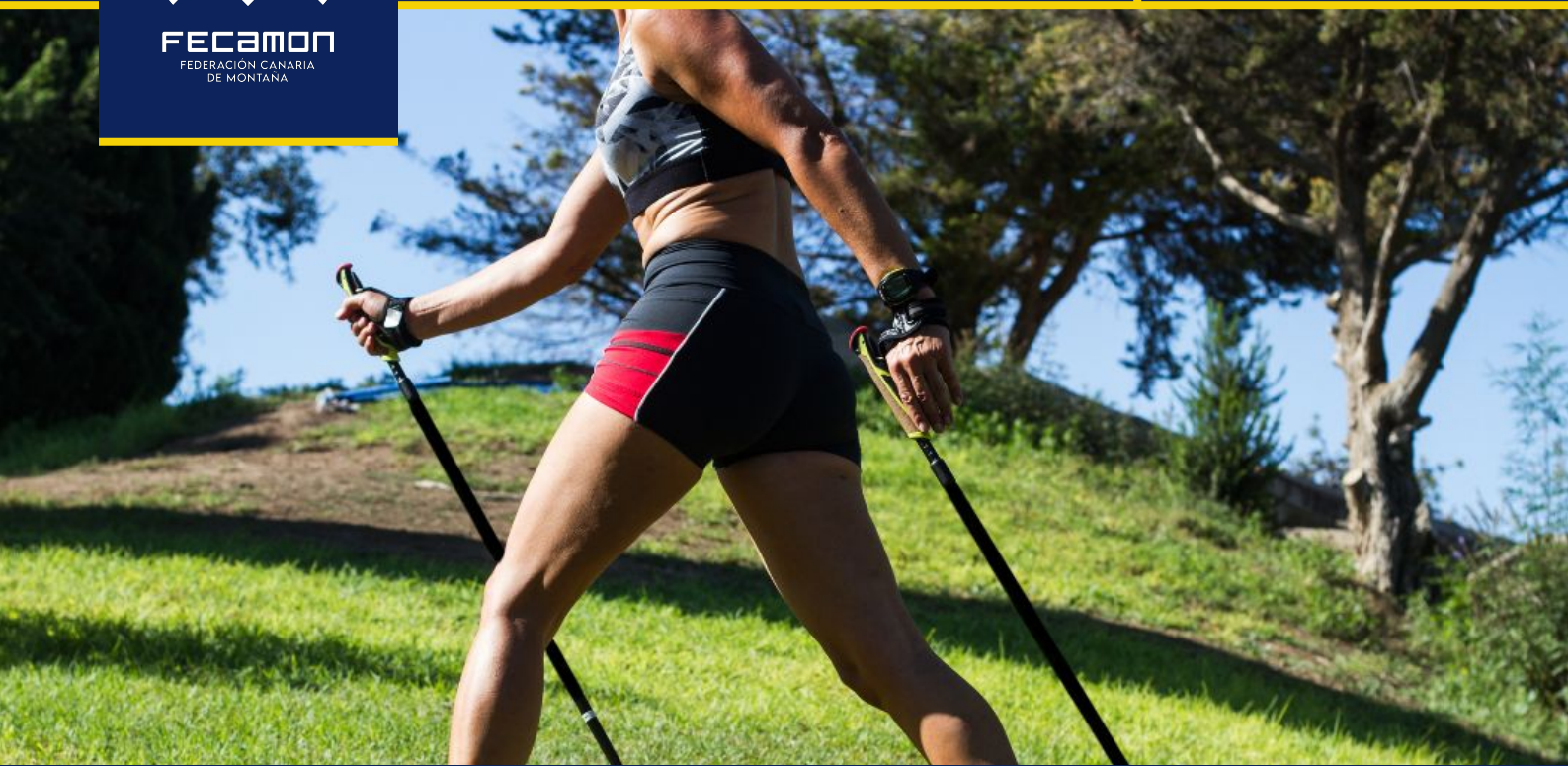




FECAMON
FEDERACIÓN CANARIA
DE MONTAÑA

ESCUELA CANARIA
DE MONTAÑA

FORMACIÓN
DEPORTIVA



FORMACIÓN DEPORTIVA

MARCHA NÓRDICA NIVEL 2

¿Quieres perfeccionar y consolidar tus habilidades en marcha nórdica?

En este curso de nivel 2 darás un paso más en tu formación, profundizando en las técnicas y metodologías específicas de la disciplina. Aprenderás a optimizar el empuje, mejorar la eficiencia y reforzar la técnica, sacando el máximo provecho de cada sesión.

Además, se tratarán pautas para una práctica segura, la prevención de lesiones y la adaptación a distintos terrenos y situaciones.

¡Actívate! Impulsa tu vida con la marcha nórdica.

fecamon.es





FECAMON
FEDERACIÓN CANARIA
DE MONTAÑA

ESCUELA CANARIA
DE MONTAÑA

FORMACIÓN
DEPORTIVA

CURSO MARCHA NÓRDICA

MARCHA NÓRDICA NIVEL 2

OBJETIVOS DEL CURSO

- Perfeccionar y afianzar los conocimientos adquiridos en el Nivel I (Iniciación).
- Profundizar en las especificaciones y conocimientos técnicos para así maximizar la eficiencia y el rendimiento deportivo.
- Planificar sus propias sesiones, y tener autonomía para desarrollar la modalidad deportiva de forma segura y efectiva.
- Aumentar el ritmo y velocidad de la marcha, en diferentes tipos de terreno o circunstancias.
- Introducir nociones básicas de competición

CONTENIDOS

- Repaso a los elementos técnicos básicos.
- Prevención de lesiones.
- Mejora de la ejecución técnica: eficiencia.
- Optimización del empuje activo.
- Planificación de una sesión de entrenamiento.
- Técnicas adaptadas a terreno y ritmo.
- Iniciación a la competición.
- Vuelta a la calma, estiramientos y relajación.

MATERIAL NECESARIO

- Agua o bebida hidratante.
- Mochila pequeña y ligera o riñonera.
- Elementos de protección solar: cremas, gorra, gafas.
- Ropa deportiva cómoda adecuada a la meteorología de la jornada.
- Zapatillas deportivas para caminar, sin caña (no cubren el tobillo).
- Bastones de marcha nórdica (puede solicitarse su préstamo en la inscripción).

ESTRUCTURA Y PLAZAS

- 3 horas de formación práctica.
- Máximo 10 alumnos/as.

METODOLOGÍA

La metodología del curso será enteramente práctica, centrada en el aprendizaje mediante la acción. Se emplearán ejercicios prácticos de postura, coordinación y técnica, combinados con dinámicas de grupo y circuitos de progresión. De este modo, el alumnado aprenderá de forma vivencial y progresiva, incorporando los movimientos correctos y aplicándolos directamente en la práctica de la marcha nórdica.

CERTIFICACIÓN

Certificación de "Marcha Nórdica Fecamon Nivel 2" expedida por la Federación Canaria de Montaña.

Esta formación da acceso a formaciones más especializadas y avanzadas.

PRECIO E INSCRIPCIONES

- Alumnado federado/a en Montaña » 30 €
- Alumnado no federado/a » 40 €
(seguro federativo incluido).
- Incluye el préstamo de bastones de marcha nórdica.
- Inscripciones en la web <https://fecamon.es/formacion/>

FECHAS, HORARIO Y SEDE

- 9 de mayo de 2026 de 15:00 a 18:00 h
Parque El Rincón, 35010 Las Palmas de Gran Canaria [Ubicación](#)

¡Actívate! Impulsa tu vida con la marcha nórdica.

fecamon.es

