



In questa fase si affrontano tutte le varianti alla tecnica del passo alternato, dalla tecnica di salita su diverse pendenze alla tecnica di discesa, focalizzata soprattutto sull'uso corretto dei bastoncini.

Nelle tecniche avanzate, inoltre, si affronteranno tutta quella serie di esercizi che si possono fare con i bastoncini, dallo stretching al potenziamento, dall'equilibrio alla destrezza ed ai giochi.

Il Nordic Walking, nella sua veste più sportiva, viene impiegato anche con la corsa, i balzi, i saltelli e tutte le altre varianti che rendono il lavoro con i bastoncini un vero e proprio allenamento atletico.

{gotop}