

# Programma per la diffusione di gruppi di cammino



**XII corso per la formazione di  
accompagnatori  
Walking Leader**



# Cosa sono i gruppi di cammino?



frequenza settimanale: possibilmente 2-3 volte (nella fase di rodaggio anche solo 1 o 2, poi gradualmente si può introdurre una seduta in più)

durata: circa un'ora (di vera attività)

luoghi e percorsi: dal centro abitato verso aree verdi

orari: prevalentemente al mattino (per gli anziani e le persone con disponibilità di tempo) e gruppi serali ( e nel fine settimana) per chi lavora

stagioni: orari modificati in base al clima



# Struttura della sessione



**5** minuti esercizi di stretching iniziali

**10** minuti di cammino a passo lento (fase del riscaldamento)

almeno **30** minuti a passo veloce secondo le differenti capacità individuali

**10** minuti di cammino a passo lento (fase di defaticamento)

**5** minuti esercizi finali

