

STAGE APNEA DNF

GIORNO 1

Sabato Mattina

*aula+acqua

ACCOGLIENZA, PRESENTAZIONE BRIEFING (1H CIRCA)

- Presentazione istruttore/assistente e allievi
- Obiettivi dello stage
- Briefing per vasca

ACQUA (2.30H CIRCA)

- Nuoto/Apnea/Assetto/Consolidamento spinte e virate
- Sensazioni
- Debriefing

GIORNO 1

Sabato Pomeriggio

*aula

TEORIA (3H CIRCA)

- Analisi video (del giorno prima)
- L'Importanza dell'interiorizzare i movimenti
- Protocolli di sicurezza (sistema di coppia)
- Protocolli di respirazione
- Briefing per giorno dopo

GIORNO 2

Domenica Mattina

*acqua

APPLICARE LA TEORIA E COSTRUIRE CONFIDENZA+SUB MAX

ACQUA (2.30H CIRCA)

- Esempio di allenamento
- Lavoro sulle ripetute per assimilare correzioni

BORDO VASCA

- Sistema di coppia per sicurezza
 - Spiegazione partenza e uscita come da protocollo
-
- Pausa rilassamento e visualizzazione prestazione
 - Simulazione gara