



STAGE DI APNEA PROFONDA COMPENSAZIONE ED ALLENAMENTO

SHARM EL SHEIKH 05 - 12 MAGGIO 2018

OBIETTIVI E DURATA

Lo stage sulle tecniche di compensazione ed allenamento mischia due variabili fondamentali per l'ottimizzazione delle abilità apneistiche applicate alla profondità.

Lo scoglio che si incontra ad una certa metratura spesso deriva dalla mancanza di abilità compensatorie a specifiche quote, ma l'incapacità compensatoria spesso non è altro che il meccanismo di salvaguardia che il corpo innesca per evitare che ci si spinga oltre certi limiti.

Lavorando su specifiche abilità apneistiche attraverso codificate procedure di allenamento si eliminano parecchie incognite della discesa e questo permette all'apneista di migliorare notevolmente il proprio grado di controllo in profondità.

STAGE A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 12 PARTECIPANTI

In questo stage vi sono diversi obiettivi come quello di permettere agli apneisti partecipanti di comprendere, programmare e analizzare dinamiche dell'allenamento, e parallelamente capire come la compensazione possa essere migliorata e sincronizzata con specifiche fasi della sommozzata. Il format prevede un lavoro di 5 giorni esclusivamente impostato sull'assetto costante. Suddetto lavoro permetterà agli allievi di focalizzare la propria attenzione sulle discipline profonde dando largo spazio agli argomenti ad esse correlati. Nei giorni di insegnamento verranno affrontati nuovi argomenti ideati da Federico Mana che aiuteranno ad avvicinarsi a nuove frontiere sulla compensazione partendo però dal concetto di COMFORT APNEISTICO.

Quando e dove:

A Sharm el Sheikh – dal 7 al 11 MAGGIO 2017 durante la settimana MOVING LIMITS in collaborazione con Only One Apnea Center.

Per informazioni sulle condizioni di viaggio e soggiorno richiedere a info@movinglimits.com il PROGRAMMA relativo alle condizioni di viaggio e sistemazione alberghiera accordato con DOMINA TRAVEL.

Argomenti trattati:

Lo stage è completamente ristrutturato e rinnovato nell'architettura ed è organizzato sulla nuova pubblicazione di Federico Mana: "Allenare l'Apnea Profonda".

Si affronteranno infatti argomenti relativi alle cinque aree di allenamento:

- **Area Tecnica:**
- **Area Compensazione:**
- **Area Traslazione Aerea:**
- **Area Tempo di Apnea:**
- **Area Adattamento alla Profondità:**



PROGRAMMA GIORNALIERO DI LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ:

08.30 – 09.30	Teoria o Preparazione Fisica/Stretching
10.00 – 11.30	Sessione Mare 1
12.00 – 13.00	Decontrazione + Registrazione Allenamento
13.00 – 14.30	Break
14.30 – 15.30	Teoria
16.00 – 17.30	Sessione mare 2
18.00 – 19.00	Decontrazione + Registrazione Allenamento + Debriefing della giornata

PROGRAMMA GIORNALIERO DI MARTEDÌ - GIOVEDÌ:

08.30 – 09.30	Teoria o Preparazione Fisica/Stretching
10.00 – 13.00	Sessione Mare 1
13.00 – 13.30	Registrazione Allenamento
13.30 – 16.30	Break
16.30 – 18.30	Workshop sulle aeree di allenamento
21.00 – 22.30	Tavola rotonda

ATTREZZATURA

Per partecipare allo stage è opportuno avere l'attrezzatura da apnea ovvero muta, pinne, maschera, snorkel, stringinaso e cintura elastica per zavorra (l'affitto dei piombi in loco è compreso nel costo dello stage). Per questo stage è FONDAMENTALE ESSERE IN POSSESSO DI **PROFONDIMETRO** CON FUNZIONI DI RILEVAMENTO TEMPO DI IMMERSIONE E TEMPO DI RECUPERO e di **LANYARD**.

Per le esercitazioni a secco è consigliato avere un abbigliamento comodo ed un asciugamano dove sdraiarsi.

REQUISITI PER L'ISCRIZIONE AL CORSO

- Essere in possesso di una certificazione di apneista (almeno 1° Livello)
- Essere in possesso di un certificato medico corrispondente a quello richiesto nella propria didattica certificante
- Scendere in assetto costante ad una profondità di almeno 15 metri
- Essere associato a Moving Limits per l'anno 2018

COMPETENZE E COSTI

Il costo per le competenze di stage è pari a **570 €** ad allievo. Nel costo è compreso:

- Partecipazione allo stage
- Quota di accesso ai campi di allenamento
- Noleggio zavorra
- Kit stage Allenamento + Otovent
- Assicurazione

Nel costo non è compreso tutto quando non citato alla voce precedente.