



STAGE ALLENARSI IN COMFORT CON FEDERICO MANA

Portofino – 17/21 Luglio 2017

OBIETTIVI

Lo stage sull'allenamento ha come obiettivo principale quello di permettere agli apneisti partecipanti di comprendere in primo luogo le dinamiche dell'allenamento, i principi sui quali esso si fonda e successivamente permettere loro di pianificare, svolgere, registrare e commentare il piano allenante.

FORMATORE

Federico Mana. Apneista professionista, detentore di 8 primati italiani nelle discipline di apnea profonda e autore di diversi libri sia di Apnea che del mondo del benessere.

STAFF

Carlo Boscia e Katabasis gli istruttori professionisti certificati SSI Freediving di KATABASIS FREEDIVING CENTER - PORTOFINO, in stato attivo d'insegnamento coperti da assicurazione professionale.

ARGOMENTI

- Identikit Assetto Costante
- Registrazione delle tabelle in Assetto Costante
- Analisi e Test delle Discese in Assetto Costante
- Tabelle di Allenamento in Assetto Costante
- Teorie sulla caduta e sulla virata nell' Assetto Costante
- Tempo di recupero nell' Assetto Costante
- Recupero fisico nell' Assetto Costante
- Rilassamento e Assetto Costante
- Stretching ed Assetto Costante
- Principi del massaggio defaticante
- Riscaldamento ed Assetto Costante
- Compensazione ed Assetto Costante

KATABASIS FREEDIVING CENTER - PORTOFINO

PROGRAMMA GIORNALIERO – LUNEDÌ, MERCOLEDÌ' E VENERDÌ

08.30 – 09.30 Teoria o Preparazione Fisica/Stretching
09.30 – 10.00 Trasferimento
10.00 – 13.00 Sessione Mare 1 (comprensivo di vestizione e svestizione)
13.00 – 13.30 Decontrazione + Registrazione Allenamento
13.30 – 14.30 Break
14.30 – 15.30 Teoria
15.30 – 18.30 Sessione Mare 2
18.30 – 19.00 Registrazione Allenamento
19.00 – 19.30 Trasferimento

PROGRAMMA GIORNALIERO - MARTEDÌ E GIOVEDÌ

08.30 – 10.30 Teoria o Preparazione Fisica/Stretching
10.30 – 11.00 Trasferimento
11.00 – 14.30 Sessione Mare (comprensivo di vestizione e svestizione)
14.30 – 15.00 Registrazione Allenamento
15.00 – 16.30 Break
16.30 – 18.30 Workshop sulle aeree di allenamento
18.30 – 19.00 Trasferimento

Il programma è suscettibile a variazioni in base alle esigenze organizzative ed alle condizioni meteorologiche.

Per coloro che non soggiornano presso KATABASIS FREEDIVING CENTER - PORTOFINO l'inizio dei lavori sarà lunedì 17 luglio alle ore 8.30 per le operazioni di registrazione

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 10 metri

ATTREZZATURA RICHIESTA

Per partecipare allo stage è opportuno essere in possesso dell'attrezzatura da apnea: muta pinne, maschera, snorkel, stringinaso, cintura elastica e zavorra. Possibilità di noleggio presso KATABASIS FREEDIVING CENTER - PORTOFINO. Per questo stage è FONDAMENTALE ESSERE IN POSSESSO DI PROFONDIMETRO CON FUNZIONI DI RILEVAMENTO TEMPO DI IMMERSIONE E TEMPO DI RECUPERO. Per le esercitazioni a secco è consigliato avere un abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, T-shirt e felpa) ed un materassino o asciugamano dove potersi sdraiare.

QUOTA PARTECIPAZIONE

Solo Stage (lunedì – venerdì)	€ 550 + € 30 iscrizione Katabasis
Pacchetto Stage + Ostello + Pensione completa (domenica – sabato)	€ 870 + € 30 iscrizione Katabasis

DURATA STAGE: dal lunedì 17 a venerdì 21 luglio 2017 (5 gg)

PACCHETTO STAGE + OSTELLO: dal domenica 16 a sabato 22 luglio (6 notti)

OPZIONE OSTELLO: in camere da 4/6/8 posti con pensione completa

STAGE A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 16 PARTECIPANTI

Per INFO e Prenotazioni

KATABASIS FREEDIVING CENTER

Via Maragliano, 25 - 16038 S. Margherita Ligure (GE) Area Marina Protetta di PORTOFINO Tel. +39 3468231643 info@katabasis.it www.katabasis.it

*Il programma è suscettibile a variazioni in base alle esigenze organizzative ed alle condizioni meteorologiche. Per coloro che non soggiornano presso KATABASIS FREEDIVING CENTER - PORTOFINO l'inizio dei lavori sarà **lunedì 17 Luglio alle ore 8.30 per le operazioni di registrazione***