STAGE SULLE TECNICHE DI ALLENAMENTO

24-25 febbraio 2018 Piscina Alcarotti - Novara

OBIETTIVI E DURATA

Lo stage sull'allenamento ha come obiettivo principale quello di permettere agli apneisti partecipanti di comprendere prima di tutto le proprie caratteristiche nell'apnea dinamica.

Successivamente verranno prese in esame le dinamiche dell'allenamento , definendo come pianificare, svolgere, registrare e commentare il piano allenante.

L'allenamento comprende fasi di preparazione a secco e fasi in acqua ecco perché durante i due giorni di formazioni le lezioni di teoria prevedono delle esercitazioni a corpo libero che porteranno l'apneista ad interpretare in modo più focalizzato anche l'allenamento a secco.

Argomenti trattati:

- Identikit Posturale e motorio
- Identikit Apnea Dinamica
- Determinazione della potenza di nuoto e di pinneggiata
- Identificazione della fatica applicata alla potenza erogata
- Identificazione e classificazione del lavoro aerobico e del lavoro anaerobico
- Programmazione Registrazione delle tabelle di Allenamento
- Analisi e Test sull' Apnea Dinamica
- Lavoro Tecnico o Lavoro Massimale
- Allenamento a secco propedeutico all'Apnea
- Tempo di recupero nell' Apnea Dinamica

Programma giornaliero:

Sabato

08.00 – 08.30	Registrazione dei partecipanti
08.30 – 10.15	Teoria 1
10.15 – 10.45	Break
10.45 – 12.30	Teoria 2 e/o Preparazione Fisica/Stretcing
12.30 - 13.00	Trasferimento + vestizione
13.00 – 14.30	Sessione piscina 1
14.30 – 16.00	Break
16.00 – 16.30	Briefing + vestizione
16.30 – 18.00	Sessione piscina 2
18.30 - 19.30	Decontrazione + Registrazione Allenamento + Debriefing giornata

Domenica

08.30 – 10.30	Teoria 3
10.30 – 11.00	Briefing + Vestizione
11.00 – 12.30	Sessione Piscina 3
13.00 – 14.30	Break
14.30 – 16.00	Teoria 4 e/o Preparazione Fisica/Stretcing
16.00 – 16.30	Briefing + Vestizione
16.30 – 18.00	Sessione Piscina 4: Dinamica
18.30 – 19.30	Registrazione Allenamento +Debriefing giornata , Consegna Attestati

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
- Aver compilato , firmato e inviato all'organizzazione il modulo di iscrizione allo stage
- Aver pagato la quota di iscrizione

Quota di Partecipazione e iscrizione : La quota di partecipazione allo stage è di € **180,00** , da pagare all'atto della iscrizione.

Sono previsti in n° max di iscritti pari a 15, si prega quindi prima di fare l'iscrizione chiedere conferma per tel (Gianni 337236066) o per emai (escuriale@libero.it) relativamente alla disponibilità di posto.

Attrezzatura

Per partecipare allo stage è opportuno essere in possesso dell'attrezzatura da apnea ovvero muta da dinamica, pinne, pinnette, maschera o occhialini + stringinaso, zavorra e/o collare tali da poter lavorare in assetto neutro. Per questo stage è FONDAMENTALE ESSERE IN POSSESSO DI CRONOMETRI CON FUNZIONI DI RILEVAMENTO TEMPO.

Per le esercitazioni a secco è consigliato avere un abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, T-shirt e felpa) ed un materassino dove potersi sdraiare.

Materiale didattico

Gli esercizi che verranno trattati durante le serate sono schematizzati, spiegati, nei manuali "Allenare l'apnea a secco" e "Allenare l'apnea Profonda". I partecipanti allo stage che vorranno acquistarli potranno usufruire del 10% di sconto sul prezzo di copertina se acquistano un manuale ed il 20% di sconto sul prezzo di copertina se acquistano entrambi i manuali.

Informazioni : Gianni cell 337236066 ; mail escuriale@libero.it