



Programma corso Apnea 1° Livello Didattica Apnea Academy

Giovedì	25/03/10	20:30 – 22:30		presentazione corso
Giovedì	01/04/10	21:00 – 23:00	TEORIA	Idoneità all'apnea. Attrezzature e loro uso
Martedì	06/04/10	20:00 – 22:00	PISCINA	Nuoto, esercizi senza attrezzature
Mercoledì	07/04/10	21:00 – 23:00	R & R	Introduzione alla Respirazione ed al Rilassamento
Martedì	13/04/10	20:00 – 22:00	PISCINA	Esercizi di acquaticità Apnea dinamica con e senza attrezzatura
Giovedì	15/04/10	21:00 – 23:00	TEORIA	Adattamento del corpo all'acqua: fisica dell'immersione e fisiologia umana
Mercoledì	21/04/10	21:00 – 23:00	R & R	Respirazione e Rilassamento: teoria e pratica
Giovedì	22/04/10	21:00 – 23:00	TEORIA	Adattamenti del corpo all'apnea: compensazione e riflesso d'immersione
Martedì	27/04/10	20:00 – 22:00	PISCINA	Apnea dinamica e fluidità dell'esecuzione
Giovedì	29/04/10	21:00 – 23:00	TEORIA	Sicurezza e prevenzione. Pericoli dell'apnea, prevenzione e assistenza
Martedì	04/05/10	20:00 – 22:00	PISCINA	Capovolte ed esercizi di acquaticità
Mercoledì	05/05/10	20:00 – 22:00	Relax e acqua	Rilassamento in acqua e introduzione all'apnea statica
Martedì	11/05/10	20:00 – 22:00	PISCINA	Lavoro di coppia ed assistenza durante l'apnea
Mercoledì	12/05/10	21:00 – 23:00	R & R	Esercizi di elasticità toracica e respirazione
Giovedì	13/05/10	21:00 – 23:00	TEORIA	Ambiente sommerso e sue peculiarità
Mercoledì	19/05/10	21:00 – 23:00	R & R	Training autogeno e rilassamento
Giovedì	20/05/10	21:00 – 23:00	TEORIA	Recupero lezioni
Martedì	25/05/10	20:00 – 22:00	PISCINA	Sistema di coppia, discesa in assetto costante e dinamica a -5m
Giovedì	27/05/10	21:00 – 23:00		Quiz finali
Mercoledì	02/06/10	20:00 – 22:00	Relax e acqua	Rilassamento in acqua esercizi di apnea statica

Le uscite in mare verranno organizzate nella primavera 2010

Il programma potrà subire delle variazioni non dipendenti dalla nostra volontà e organizzazione.

Sabato

Uscita in mare: sistema di coppia e discese in costante

Domenica

Uscita in mare: esercizi propedeutici

Sabato

Uscita in mare: esercizi propedeutici

Domenica

Uscita in mare: discese in costante

Il programma potrà subire delle variazioni non dipendenti dalla nostra volontà e organizzazione.