



Programma Corso di Apnea Dicembre 2011
Didattica Apnea Academy

Mercoledì	14/12/11	21:00 – 23:00	TEORIA	Idoneità all'apnea. Attrezzature e loro uso
Martedì	20/12/11	20:00 – 22:00	PISCINA	Nuoto, esercizi senza attrezzature
Mercoledì	21/12/11	21:00 – 23:00	R & R	Introduzione alla Respirazione ed al Rilassamento
Martedì	10/01/12	20:00 – 22:00	PISCINA	Esercizi di acquaticità Apnea dinamica con e senza attrezzatura
Mercoledì	11/01/12	21:00 – 23:00	R & R	Respirazione e Rilassamento: teoria e pratica
Martedì	17/01/12	20:00 – 22:00	PISCINA	Apnea dinamica e fluidità dell'esecuzione
Giovedì	19/01/12	21:00 – 23:00	TEORIA	Adattamento del corpo all'acqua: fisica dell'immersione e fisiologia umana
Mercoledì	25/01/12	20:00 – 22:00	Relax e acqua	Rilassamento in acqua e introduzione all'apnea statica
Giovedì	26/01/12	21:00 – 23:00	TEORIA	Adattamenti del corpo all'apnea: emocompensazione e riflesso d'immersione
Martedì	31/01/12	20:00 – 22:00	PISCINA	Capovolte ed esercizi di acquaticità
Giovedì	02/02/12	21:00 – 23:00	TEORIA	Nuove proposte sulla compensazione
Martedì	07/02/12	20:00 – 22:00	PISCINA	Lavoro di coppia ed assistenza durante l'apnea
Mercoledì	08/02/12	21:00 – 23:00	R & R	Esercizi di elasticità toracica e respirazione
Martedì	14/02/12	20:00 – 22:00	PISCINA	Sistema di coppia, discesa in assetto costante e dinamica a -5m
Giovedì	16/02/12	21:00 – 23:00	TEORIA	Sicurezza e prevenzione. Pericoli dell'apnea, prevenzione e assistenza
Mercoledì	22/02/12	20:00 – 22:00	Relax e acqua	Rilassamento in acqua e introduzione all'apnea statica
Giovedì	23/02/12	21:00 – 23:00	TEORIA	Ambiente sommerso e sue peculiarità
Martedì	28/02/12	20:00 – 22:00	PISCINA	Ripasso, esercizi di fluidità
Giovedì	01/03/12	21:00 – 23:00	TEORIA	Quiz di teoria
Martedì	06/03/12	20:00 – 22:00	PISCINA	Verifica in piscina
Mercoledì	07/03/12	21:00 – 23:00	R & R	Training autogeno e rilassamento

Le uscite in mare verranno organizzate nella primavera 2012

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

Sabato 05/05/12

Uscita in mare: sistema di coppia e discese in costante

Domenica 06/05/12

Uscita in mare: esercizi propedeutici

Sabato 12/05/12

Uscita in mare: esercizi propedeutici

Domenica 13/05/12

Uscita in mare: discese in costante

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