

CORSO DI APNEA OPEN

Istruttori: **Alvise Cassani** **Christian Gobita**
Luca Gherardi
Giacomo Zavagno

Struttura: **PISCINA RANAZZURRA**

2 Aprile - 26 Maggio 2020

PROGRAMMA DEL CORSO



n°	Data	Luogo	Argomenti /Attività	giorno
1	02-apr	Aula dalle 19:00	Presentazioni - Illustrazione programma	gio
		Piscina dalle 20:30	Consigli per acquisto Maschera e Pinne Statica + prove nuoto + riprese video DYN	
2	07-apr	Aula dalle 19:00	Respirazione e rilassamento 1	mar
		Piscina dalle 20:30	STATICA 1	
3	09-apr	Aula dalle 19:00	L'attrezzatura	gio
		Piscina dalle 20:30	NUOTO E CORPO LIBERO 1	
4	14-apr	Aula dalle 19:00	Respirazione e rilassamento 2	mar
		Piscina dalle 20:30	STATICA 2	
5	16-apr	Aula dalle 19:00	Le specialità (filmati) La Pinneggiata Video allievi	gio
		Piscina dalle 20:30	DINAMICA 1	
6	21-apr	Aula dalle 19:00	LEGGI FISICHE	mar
		Piscina dalle 20:30	NUOTO E CORPO LIBERO 2	
7	23-apr	Aula dalle 19:00	Anatomia e Fisiologia RISCHI e PERICOLI DELL'APNEA	gio
		Piscina dalle 20:30	DINAMICA 2	

8	28-apr	Aula dalle 19:00	Respirazione e rilassamento 3	mar
			(Esercizi di Elasticità Toracica)	
		Piscina dalle 20:30	STATICA 3	
9	30-apr	Aula dalle 19:00	YOGA-APNEA	gio
		Piscina dalle 20:30	DINAMICA 3	
10	05-mag	Aula dalle 19:00	respirazione e rilassamento 4	mar
		Piscina dalle 20:30	STATICA 4	
11	07-mag	Aula dalle 19:00	L'orecchio e la compensazione	gio
			Manovre di compensazione	
		Piscina dalle 20:30	STATICA 5	
		? USCITA PISCINA PROFONDA Y-40		?
12	12-mag	Aula dalle 19:00	Manovre di compensazione	mar
			JALA NETI	
		Piscina dalle 20:30	prove di compensazione pipistrello	
			DINAMICA 4	
13	14-mag	Aula dalle 19:00	Ambiente marino	gio
			PIANIFICARE USCITA	
		Piscina dalle 20:30	PROVE STATICA	
14	19-mag	Aula dalle 19:00	RIPASSO GENERALE	mar
		Piscina dalle 20:30	DINAMICA 5	
15	21-mag	Aula dalle 19:00	QUIZ e QUESTIONARIO	gio
			MATERIALE AA	
		Piscina dalle 20:30	DINAMICA 6 riprese video	
16	26-mag	Aula dalle 19:00	CORREZIONE QUIZ e QUESTIONARIO COMPENSAZIONE	mar
			Video allievi	
		Piscina dalle 20:30	PROVE DINAMICA	