

CORSO DI APNEA OPEN

13 gennaio - 8 marzo 2022

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

Struttura: **PISCINA S. ALVISE**
TRAINING RECORD

ALLIEVO: _____



Sant'Alvise
 Società Sportiva Dilettantistica a R.L.



1) Il rilascio del brevetto è subordinato al completamento del percorso didattico con frequenza superiore al 60% e dalla valutazione finale dell'istruttore. ATTENZIONE NON SALTARE LE LEZIONI n° 2,4,5,6,7,11,12,15,16

2) Questo modulo dovrà essere consegnato alla segreteria di Apnea Venezia al termine del percorso didattico (con tutte le firme)

3) Al fine di ottenere la certificazione l'allievo deve completare l'addestramento in acque libere previsto dai corsi di ogni livello entro 12 (Dodici) mesi dal termine delle lezioni in aula e in piscina. Qualora questo non accadesse l'allievo dovrà rifare tutto il corso accordando con l'istruttore tempi e modalità.

firma allievo per presa visione dei 3 punti soprastanti: _____

n°	Data	Luogo	Argomenti /Attività	ISTRUTTORE	MATERIALE	firma	day
1	13-gen	Aula dalle 19:30 alle 21:00	Presentazioni - Illustrazione	alvise, luca, giacomo	fornito dallo staff		gio
			Consigli per acquisto Maschera e Pinne				
		Piscina dalle 21 alle 22	prove ingresso statica e dinamica e nuoto	luca e giacomo	muta, maschera, tubo, snorkel, zavorra, pinne		
2	18-gen	Aula dalle 19:30 alle 21:00	L'attrezzatura	luca e christian	penna e blocco note		mar
		Piscina dalle 21 alle 22	NUOTO + acquaticità 1	christian	maschera, tubo, zavorra		
3	20-gen	Aula dalle 19:30 alle 21:00	Le specialità (filmati) La Pinneggiata Video allievi	christian e alvise	penna e blocco note		gio
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 1				
4	25-gen	Aula dalle 19:30 alle 21:00	rilassamento cinestesico	luca	vestiti comodi		mar
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 1	christian	muta, maschera, tubo, snorkel, zavorra, pinne		
5	27-gen	Aula dalle 19:30 alle 21:00	LEGGI FISICHE	alvise e christian	penna e blocco note		gio
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 2	giacomo	maschera, tubo, muta		
6	01-feb	Aula dalle 19:30 alle 21:00	Respirazione e rilassamento 1	alvise	vestiti comodi		mar
		Piscina dalle 21 alle 22	NUOTO + acquaticità 2	christian	maschera, tubo, zavorra		

7	03-feb	Aula dalle 19:30 alle 21:00	Anatomia e Fisiologia	alvise	penna e blocco note		gio
			RISCHI e PERICOLI DELL'APNEA				
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 3	alvise	maschera, tubo, muta		
8	08-feb	Aula dalle 19:30 alle 21:00	Respirazione e rilassamento 2	alvise e giacomo	vestiti comodi		mar
			(Esercizi di Elasticità Toracica)				
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 2	alvise	muta, maschera, tubo, snorkel, zavorra, pinne		
9	10-feb	Aula dalle 19:30 alle 21:00	YOGA-APNEA	alvise e giacomo	vestiti comodi		gio
			STATICA 4				
10	15-feb	Aula dalle 19:30 alle 21:00	respirazione e rilassamento 3	giacomo e luca	vestiti comodi		mar
			DINAMICA 3	christian	muta, maschera, tubo, snorkel, zavorra, pinne		
11	17-feb	Aula dalle 19:30 alle 21:00	L'orecchio e la compensazione	alvise e christian	vestiti comodi		gio
			Manovre di compensazione				
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 5	luca	maschera, tubo, muta		
y-40							
12	22-feb	Aula dalle 19:30 alle 21:00	Manovre di compensazione	alvise e luca	vestiti comodi		mar
			JALA NETI				
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 4	alvise	muta, maschera, tubo, snorkel, zavorra, pinne		
13	24-feb	Aula dalle 19:30 alle 21:00	Ambiente marino	luca e christian	penna e blocco note		gio
			PIANIFICARE USCITA				
		Piscina dalle 21 alle 22	STATICA 6	giacomo	maschera, tubo, muta		
14	01-mar	Aula dalle 19:30 alle 21:00	RIPASSO GENERALE	alvise e christian	penna e blocco note		mar
			prove compensazione pipistrello	christian	muta, maschera, tubo, snorkel, zavorra, pinne		
		Piscina dalle 21 alle 22	DINAMICA 5				
15	03-mar	Aula dalle 19:30 alle 21:00	QUIZ e QUESTIONARIO COMPENSAZIONE	giacomo e luca	penna e blocco note		gio
			MATERIALE AA - maglie av				
		Piscina dalle 21 alle 22	PROVE STATICA	luca e alvise	maschera, tubo, muta		
16	08-mar	Aula dalle 19:30 alle 21:00	CORREZIONE QUIZ	alvise e luca	penna e blocco note		mar
			QUESTIONARIO COMPENSAZIONE				
			visione Video allievi				
			Piscina dalle 21 alle 22	h 21:rilassamento in statica h 21:45 PROVE DINAMICA bagatella 23?	christian e luca	muta, maschera, tubo, snorkel, zavorra, pinne	