



PERCORSO GLOBAL TRAINING SCHOOL

CON IL CAMPIONE ED ISTRUTTORE MICHELE GIURGOLA

Il percorso chiamato *Global Training School* è un programma di Allenamento annuale unico nel suo genere, perché formato dal Campione Italiano e Mondiale Michele Giurgola. Grazie alla sua esperienza da atleta agonista, il Campione basa i suoi allenamenti con lo Yoga il Pranayama, l'elasticità polmonare e per finire il Potenziamento Muscolare. Il programma prevede Tecnica e analisi Video. Successivamente nel corso dei mesi il programma continuerà con allenamenti mirati e specifici. Tutto questo contribuirà ad una notevole crescita nell'arco degli anni, grazie anche a dei Test che per ogni allievo gli verranno effettuati.

Dal 2018 l'associazione Apnea One è un Team agonistico F.I.P.S.A.S. che competerà nelle varie gare "INDOOR e OUDOOR" capitanata dal Campione e dal suo Assistente Alessandro Assalve, anche esso istruttore e agonista.

Argomenti Teorici solo per i corsisti

- *L'elemento delle origini
- * Il Nuoto
- *Apnea oggi

- * Attrezzatura dell'apneista
- * Fisica dell'immersione
- * Fisiologia
- * Adattamento all'ambiente acquatico
- * Esercitare la capacità polmonare

- * La compensazione
- * Allenare la compensazione

- * Allenare la profondità
- * Tecnica e assetti
- *La monopinna

- *Incidenti in apnea
- * Psicologia dello sport
- * Alimentazione
- * Allenare L'apnea



Per poter conseguire il brevetto e obbligatorio proseguire con almeno 3 sessioni di addestramento in Mare

ORARI CASARANO (PISCINA EUROITALIA): LUNEDÌ ORE 21:00 SECCO 22:00/23:00 PISCINA – MERCOLEDÌ ORE 19:30 (SOLO CORSISTI) ORE 20:30 /21:30 ALLENAMENTO GLOBAL TRAINING PISCINA

ARNESANO (PISCINA VILLA MARESCA): MARTEDÌ ORE 21:00 SECCO 22:00/23:00 PISCINA - VENERDÌ' ORE 20:00 TEORIA (SOLO CORSISTI) 21:00/ 22:00 ALLENAMENTO GLOBAL TRAINING PISCINA

- E' consigliato effettuare il doppio allenamento settimanale
- Costo Allenamento Mensile 75 euro (3 ore settimanali "1 di secco 2 di piscina")
- Costo un allenamento settimanale 50 euro (1 ingresso in piscina)
- Costo due lezioni teoriche mensili 30 euro (solo per il Corsisti)
- Costo Addestramento in mare 30 euro ad uscita (obbligatorio per il conseguimento del brevetto)
- Obbligatorio "certificato medico agonistico" per attività subacquee
- Obbligatorio quota associativa, Apnea One 50 euro annue Comprende < Tessera Federale F.I.P.S.A.S., tessera Atleta e Gadget >