

STAGE DI APNEA INDOOR (giorni 2)

1. Lo stage indoor di giorni due è strutturato in maniera molto semplice per dare modo ai neofiti di capire il corretto modo di allenamento mirato all'apnea .
2. Si affronteranno argomenti molto semplici mirati sul corretto approccio di ogni singolo allenamento
3. **IMPORTANTE** avere disponibile per almeno 3 ore aula o palestra dove affronteremo gli argomenti a secco, per poi accedere in piscina
4. **IMPORTANTE** non avere distanza eccessivi tra aula e piscina.
5. Ogni allievo si dovrà procurare un tappetino per gli esercizi a secco, con materiale già elencato nel programma ,indossando indumenti comodi (tuta)
6. Numero allievi tetto massimo consentito (25)
7. Tetto minimo (13)
8. Questo è uno stage puramente conoscitivo è non mirato sui massimali !

STAGE DI APNEA INDOOR (giorni 3)

1. Lo Stage Indoor di giorni tre è strutturato in modo più armonioso grazie al terzo giorno che da più spazio al confronto e punti interrogativi che l'allievo avrà.
2. Lo stage indoor di tre giorni è strutturato in modo più dettagliato, sia teorico che pratico
3. Lo stage indoor di tre giorni è strutturato in modo più importante sia per neofiti che per esperti
4. **IMPORTANTE** avere disponibile per almeno 3 ore aula o palestra dove affronteremo gli argomenti a secco, per poi accedere in piscina
5. **IMPORTANTE** non avere distanza eccessivi tra aula e piscina
6. Ogni allievo si dovrà procurare un tappetino per gli esercizi a secco, con materiale già elencato nel programma , indossando indumenti comodi (tuta)
7. Numero allievi tetto massimo consentito (25)
8. Tetto minimo (13)
9. Questo è uno stage puramente conoscitivo è non mirato sui massimali !