



Asd Sea Sub Club
Asd Circolo Sommozzatori Tirreno

Stage sulla compensazione

Programma

Sabato :

Ore 9.00 / 11.00	teoria ed esercizi a secco
Ore 11.00 / 11.20	break
Ore 11.25 / 12.20	teoria, esercizi a secco, filmati domande
Ore 12.30 / 13.30	piscina esercizi in acqua
Ore 13.40 – 14.40	pausa pranzo
Ore 14.40 / 16.20	teoria, visione filmati ed esercizi a secco
Ore 16.40 / 19.00	piscina esercizi in acqua, chiusura primo giorno

Domenica:

Ore 9.00/10.00	teoria, visione filmati ed esercizi a secco
Ore 10.15/12.30	piscina esercizi in acqua, chiusura lavori.
Fine	

E' importante che le persone vengano munite di:

- Otovent.
- Tuta da ginnastica e maglietta, le donne se possibile con un top (si deve poter vedere la pancia e la zona clavicolare).
- Tappetino per esercizi a terra.
- Mutino da piscina / shortino o muta da mare.
- Piombi personali, quanti necessari per rimanere NEGATIVI (con la propria muta) sul fondo della vasca a – 3,30 mt.
- Maschera.
- Blocco carta e penna per appunti.
- Attrezzatura da piscina personale, ciabatte, cuffia, accappatoio.

Si raccomanda una colazione leggera e digeribile dovendo simulare da subito le operazioni di respirazione
Le pinne non sono necessarie dovendo lavorare sul cavo.

Info Line

Asd Circolo Sommozzatori Tirreno
Asd Sea Sub Club

Claudio Cosenza
Daniele Corvetto

339 8743457
328 7885362

c.audio@tiscali.it
corvetto.daniele@seasubclub.com