



# STAGES DI NUOTO DI FONDO IN ACQUE LIBERE



**Con Andrea Bondanini**  
EX NAZIONALE DI NUOTO DI FONDO,  
LAUREATO SCIENZE MOTORIE,  
SPECIALIZZATO IN NUOTO IN ACQUE LIBERE

**Corso completo e allenamenti collegiali di preparazione e specializzazione per il nuoto di fondo in acque libere**

**Primo incontro: sabato 7 Aprile 2018**

**Piscina di Cassano d'Adda, via papa Giovanni XXIII (MI) Ore 16.00**

In base al numero degli iscritti ci potrà essere la possibilità di dividere i partecipanti in due gruppi, su giudizio della segreteria, uno il sabato pomeriggio, uno la domenica mattina.

**Programma primo Incontro:**

**programma teoria:**

- un po' di chiarezza: regolamenti e definizioni.
- elementi di teoria e biomeccanica del nuoto in acque libere.
- i fattori della prestazione e i fondamentali.
- lo zaino dell'atleta e dell'accompagnatore.
- come si svolge una gara in acque libere.
- tecnica di nuotata in acque libere, partenze e virate.

**programma pratica:**

- Allenamento specifico per Open Water.
- Esercitazioni e simulazioni.

**ORARIO:**

**16:00 - 20:30**  
**16:00 - 18:15 teoria**  
**18:30 - 20:15 pratica in piscina**  
**20:15 - 20:30 debriefing**

A coloro che parteciperanno a tutti e 4 gli incontri verrà dato il diploma finale di partecipazione e le dispense di tutte le lezioni.



 **feel better!**



**0363.22.00.29**



[piscinecassanodadda@sportmanagement.it](mailto:piscinecassanodadda@sportmanagement.it)



Via Papa Giovanni XXIII, 20062 CASSANO D' ADDA (MI)

follow us!





## STAGES DI NUOTO DI FONDO IN ACQUE LIBERE

### INFO:

#### Prossimi Incontri:

- 14-04-18: Preparazione atletica a secco ed in acqua e consigli alimentari e di integrazione.
- 28-04-18: Elementi di tattica e fondamentali: partenza, arrivo, riscaldamento.
- 05-05-18: Elementi di programmazione e allenamento.

I partecipanti nella parte pratica verranno suddivisi in gruppi in base ai vari livelli e faranno insieme allenamenti specifici, provando tramite esercitazioni pratiche ciò che è stato appreso nella parte teorica.



#### Costi di partecipazione:

Tutti e 4 gli incontri ( Corso completo ): € 150

Un singolo incontro : € 45

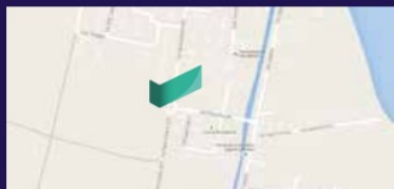
*A coloro che parteciperanno a tutti e 4 gli incontri*

*verrà dato il diploma finale di partecipazione, cuffia tecnica griffata e le dispense delle lezioni.*

#### **Per informazioni e iscrizioni:**

**Infoline: 3487376284 - mail: piscinecassanodadda@sportmanagement.it**

(Nella mail specificare l'eventuale preferenza per il sabato o la domenica, a tutti gli iscritti verrà dato un swim-check da compilare per poter organizzare al meglio la parte pratica. Pagamenti in loco . Iscrizione obbligatoria entro 7 giorni dall'incontro . Per qualsiasi info : 3487376284 ).



 **feel better!**



**0363.22.00.29**



piscinecassanodadda@sportmanagement.it



Via Papa Giovanni XXIII, 20062 CASSANO D' ADDA (MI)

follow us!

