

Stage d'apnée dynamique sans palme

20 et 21 Février 2021 à Villefontaine (38)



Jérôme Chapelle, membre de l'équipe de France AIDA pendant 10 ans et entraîneur d'athlètes de haut niveau comme Pierre Crubillé (Vice champion du monde de DNF 2016), P Reboul, vous fera bénéficier de toutes ses compétences et de son expérience.

Inscriptions et renseignements:
Tel: 06 15 48 49 38
infos@ggcoaching.fr
www.ggcoaching.fr



Lors de ce stage en petit comité (max 8 pers), vous aurez 2 jours pour découvrir comment se faire plaisir et progresser en DNF grâce à :

- Evaluation de votre technique et corrections à mettre en place
- Travail des phases techniques du DNF (virage, coulée, nage, échauffement..)
- Retour vidéo en direct sur les aspects technique et tactique
- La préparation physique de l'apnéiste spécifique au ss palme
- Les composantes théoriques de la performance (musculation, prépa physiologique, prépa mentale, technique apnée)
- L'approche tactique de la performance en apnée
- La nutrition en apnée

Le principe fondamental de ce stage est de travailler le dynamique ss palme de façon individualisée afin de répondre au mieux à VOS besoins. Pour cela nous bénéficierons de conditions idéales pour travailler (salle de musculation et piscine privatisées, stade d'athlétisme)

De part l'étendue des points abordés, ce stage est destiné autant aux compétiteurs chevronnés qu'aux nouveaux compétiteurs et aux entraîneurs.

Prix du stage (hors hébergement et repas): 190€