

Stage d'apnée dynamique Monopalme et Bipalmes

25 et 26 Septembre 2021 à Villefontaine (38)



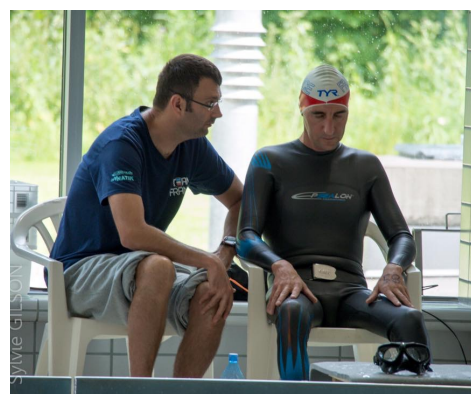
Lors de ce stage, individualisé (max 8 pers), vous aurez 2 jours pour découvrir comment construire ou optimiser sa vision de l'entraînement en dynamique au travers de :

- Analyse de votre technique et corrections à mettre en place
- Travail des phases clefs de la performance (virage, coulée, nage, échauffement..)
- Retour vidéo en direct sur les aspects technique et tactique
- La préparation physique de l'apnéiste
- Les composantes essentielles de la performance (muscultation, prépa physiologique, prépa mentale, technique apnée)
- La nutrition en apnée
- L'approche tactique de la performance en apnée

Le principe fondamental de ce stage est de travailler le dynamique en monopalme ou bipalmes de façon individualisée afin de répondre au mieux à VOS besoins. Pour cela nous bénéficierons de conditions idéales pour travailler (salle de muscultation 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€



Jérôme Chapelle, membre de l'équipe de France AIDA pendant 10 ans et entraîneur d'athlètes de haut niveau comme Pierre Crubillé (5^e aux championnats du monde 2018 d'apnée dynamique), G Bussiere (recordman de France de Dyn Palme) vous fera bénéficier de toutes ses compétences et de son expérience.

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

