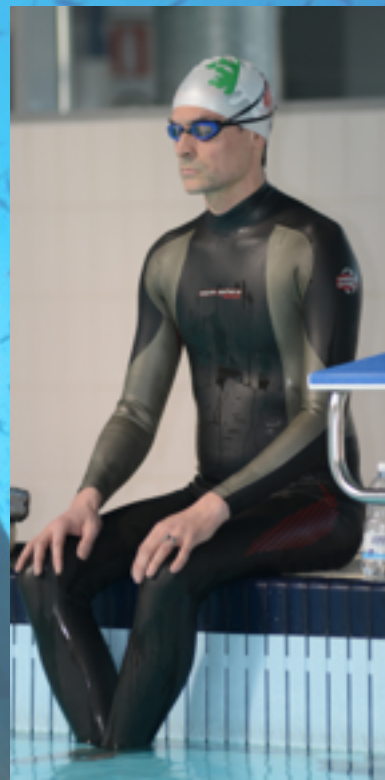


andrea **vitturini**



(campione europeo DYN  
2012, primatista italiano  
DYN, DNF, STA)

silvio **mercadante**



presentano

## Stage:

*Approccio non stressante  
alla prestazione in Apnea  
e metodologie di  
allenamento*

### Programma:

- 08:15–08:45 Controllo documenti di iscrizione
- 08:45–09:45 Aula: Introduzione all'Apnea Moderna e Approccio al Limite
- 09:45–10:45 Aula: Costruzione della prestazione in Apnea
- 11:00–13:00 Piscina: Apnea DYN
- 13:30–14:30 Pausa pranzo
- 15:00–17:00 Aula: Metodologie di allenamento
- A seguire: Aula: Commenti finali e chiusura Stage

info: **marta**: +39 339 444.09.91

**22 nov 2014**

8:15–18:30

Trieste