

10 11

APRILE 2010

LE COMPETENZE PER L'IMMERSIONE EFFICACE

DUE GIORNI INTENSIVI DI APNEA
INSIEME AL RECORDMAN MONDIALE DI
APNEA PROFONDA

HOMAR LEUCI

UN WEEK-END DI ALLENAMENTO FISICO
E MENTALE GUIDATI DA UN GRANDE
CAMPIONE.

SI ALTERNERANNO MOMENTI
DI RIFLESSIONE TEORICA IN
AULA, ESERCITAZIONI
PRATICHE IN VASCA E SEDUTE
DI MENTAL TRAINING IN
PALESTRA



HOMAR LEUCI



SABATO 10 APRILE 2010

- 09.30 CHECK IN
- 10.00 ASPETTI TEORICI SU FISIOLOGIA DI APNEA,
COMPENSAZIONE, EMO-COMPENSAZIONE
- 11.00 TECNICHE DI RILASSAMENTO
- 12.30 ESERCITAZIONI IN VASCA DINAMICA
CORPO LIBERO/PINNE
- 14.00 PAUSA PRANZO
- 15.00 TECNICHE DI RESPIRAZIONE YOGA
- 17.00 ESERCITAZIONI IN VASCA
APNEA NUOTO/APNEA DINAMICA

DOMENICA 11 APRILE 2010

- 10.00 TECNICHE DI RESPIRAZIONE YOGA
- 12.00 PAUSA PRANZO
- 13.00 AULA: ALIMENTAZIONE
- 14.00 APNEA DINAMICA, PRINCIPI DI
MOVIMENTO MONOPINNA
- 15.30 ALLENAMENTO DELL'APNEA
- 16.30 VASCA
- 18.00 CONCLUSIONI, CONSEGNA ATTESTATO DI FRE
QUENZA

DOVE: QUANTA SPORT VILLAGE
VIA ASSIETTA 19, MILANO

INFO E ISCRIZIONI:

WWW.HOMARLEUCI.COM
PSICOSPORT@PSICOSPORT.IT
+39.348.5613384

IN COLLABORAZIONE CON



PSICOSPORT

VIALE TUNISIA 29 - 20124 MILANO TEL +39 02 29013335 RA
WWW.PSICOSPORT.IT