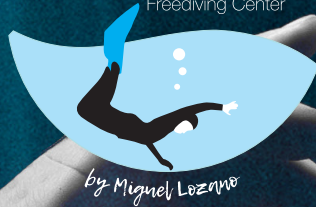


TENERIFE - LANZAROTE
apnea
canarias
Freediving Center



ENTRENAMIENTOS DE APNEA ON-LINE

**compensación - estiramientos - respiración
entrenamiento en seco**

_picture by Andrea Pilone
_design by fridaymonkeys.com

¡TODOS ECHAMOS DE MENOS
NUESTRO TIEMPO JUNTOS EN
EL OCÉANO!

Mientras tanto, Apnea Canarias ha decidido estar cerca de ti ofreciéndote entrenamiento de Compensación de Apnea On-line. De esta manera, estarás preparado para el momento especial en que volveremos a saltar al agua.

Nos gustaría seguir entrenándote de manera individual a través de sesiones individuales centradas en ejercicios y teoría, lo que ayudará a desarrollar su conciencia y habilidades.

Hay 2 opciones que se ajustarán a su nivel de conocimiento y habilidades.

Opción 1 - Compensación en seco

75€ per 2 sesiones, 1h cada sesiones
(Se pueden organizar sesiones de seguimiento a 30€ cada una).

Opción 2 - Ejercicios a seco y Entrenamientos

110€ per 3 sesiones, 1h cada sesiones
(Se pueden organizar sesiones de seguimiento a 30€ cada una).



PROGRAMA DE COMPENSACIÓN EN SECO

Te recomendamos que tengas un pequeño espejo y un dispositivo Otovent, que puedes comprar en la farmacia o en internet.

01 PRIMERA SESIÓN

- _ Evaluación de tus habilidades
- _ Fisiología de la compensación
- _ Técnicas de compensación (Frenzel, Valsalva, etc.)
- _ Errores comunes
- _ Ejercicios en secos para aprender / mejorar Frenzel

02 SEGUNDA SESIÓN

- _ Evaluación y análisis de los ejercicios a practicar.
- _ Técnicas de movimiento del aire
- _ Frenzel, Frenzel avanzado, mouthfill secuencial y / o mouthfill "presión constante" para una compensación avanzada
- _ Errores comunes
- _ Ejercicios secos con Otovent y EQ-tool.

Para más información y reservas:

✉ tenerife@apneacanarias

🌐 apneacanarias.com

☎ +34 671845553



EJERCICIOS EN SECO Y ENTRENAMIENTOS

01 PRIMERA SESIÓN

- _ Fisiología de la respiración
- _ Técnicas de respiración
- _ Evaluación del nivel de tu flexibilidad y aguante de la respiración
- _ Ejercicios de apnea en seco
- _ Como aumentar tu apnea
- _ Tablas personalizadas de entrenamiento apnea estática en seco

02 SEGUNDA SESIÓN

- _ Evaluación y análisis de los ejercicios de tu primera sesión
- _ Estiramiento para apnea
- _ Ejercicios de reforzamiento muscular específico para apnea en seco
- _ Tablas personalizadas de entrenamiento "workout" en seco

03 TERCERA SESIÓN

- _ Evaluación y análisis de tu precedente sesión (dudas o preguntas)
- _ Dietas y suplementos para las diferentes disciplina de apnea en seco y agua
- _ Como incrementar gradualmente tu apnea y flexibilidad en el tiempo
- _ Planificación de tus tablas de entrenamiento en seco

Notas: podemos personalizar nuestro entrenamiento on-line para satisfacer tus necesidades, para que pueda aprender de forma más eficaz como entrenar en seco.

Para más información y reservas:

✉ tenerife@apneacanarias

🌐 apneacanarias.com

📞 +34 671845553