MARGHERA nuota

master class

tecnica di nuoto

Approfondire la tecnica della nuotata, per renderla più efficiente, analizzandone i dettagli.
Verranno esaminate le nuotate a video, ed inseriti degli esercizi in acqua e a secco, per mgliorare la funzionalità del gesto, e prevenire gli infortuni.
Il corso è rivolo a nuotatori e triatleti.

domenica 15 dicembre 2024

programma

ore 8.45	accrediti
ore 9.00	introduzione alla tecnica della nuotata
ore 9.30	esercizi a secco specifici
ore 10.00	riprese video subacquee
ore 10.45	esercitazioni pratiche in acqua
ore 11.45	riprese video subacquee stato finale
ore 12.15	debriefing tecnico delle riprese con confronto
ore 13.00	chiusura lavori

Tecnico: Marco Filippetto (1P)
Ospite speciale: Stefano Rossi (allenatore Nuoto Venezia, founder del Ligertri Training Program)

Informazioni
- n. 20 posti disponibili
- quota di iscrizione € 50,00
  (sconto 10% per i già iscritti a Marghera Nuota)

La quota comprende:
- gadget
- buono sconto 10% per l'iscrizione a un corso proposto da Marghera Nuota

Iscrizioni: inviare mail a **info@margheranuota.it** con nome, cognome, data di nascita e ricevuta del versamento della quota di iscrizione intestato a Marghera Nuota SSD a RL, IBAN IT43Z0200802020000106736870

*In collaborazione con **Ligertri Training Program***

MARGHERA NUOTA S.S.D. A R.L.
Via delle Macchine 61
30175 Marghera (VE)

tel. 351 817 7598
www.margheranuota.it

