**PROGRAMMA DEL**

**“MODULO DI ACQUATICITA’ PER L’ADDESTRAMENTO”**

Attività pratiche fondamenti per l’addestramento di mammiferi marini

1. ACQUATICITA’ IN SUPERFICIE
	* Gambe bici con e senza braccia
	* Stile laterale
	* Scivolamenti e stazionamenti in posizione supina e tub
2. ACQUATICITA’ IN APNEA
	* Apnea in gambe stile
	* Apnea a rana e rana rovesciata
	* Recupero di oggetti in apnea
	* Stazionamenti in apnea in varie posizioni
3. INTERAZIONE
	* Spinte in subacquea e superficie
	* Sollevamenti
	* Esercizi con target