



DHARMA  
SKILLS CAMP

Un programa diseñado para principiantes, freedivers certificados o en proceso de hacerlo con el objetivo de corregir errores de técnica, eliminar vicios y desarrollar o poner en práctica las habilidades y técnica adecuada que exige este deporte. “Dharma Skills Camps” incluye los tres dimensionamientos de la apnea; dinámica, estática y profundidad, a lo largo de 6 días no solamente entrenaras en el agua, sino aprenderás a desarrollar un plan de entrenamiento integral fuera del agua (Stretching, ejercicios de fuerza y resistencia) y te asesoramos para integrar un plan de alimentación adecuado.

### PROGRAMA

DINÁMICA Y ESTÁTICA				PROFUNDIDAD				
Horario	Día 1	Día 2	Día 3	Horario	Día 4	Horario	Día 5	Día 6
09:00 hrs	Registro - Inducción	Stretching		10:00 hrs	Salida rumbo al cenote	07:00 hrs	Salida rumbo al cenote	
10:00 hrs				Llegada al cenote Inducción y seguridad	08:15 hrs	Llegada al cenote		
10:00 hrs	Stretching	Relajación y visualización		11:30 hrs	Stretching, relajación y visualización	08:30 hrs	Stretching, relajación y visualización	
10:30 hrs				12:15 hrs		09:15 hrs		
10:30 hrs	Relajación y visualización	Técnica en piscina Teoría y práctica DINÁMICA	Técnica en piscina Teoría y práctica ESTÁTICA	12:15 hrs	Entrada al cenote Evaluación de Skills	09:30 hrs	Entrenamiento Profundidad	
11:00 hrs				14:15 hrs		11:30 hrs		
11:00 hrs	Evaluación Técnica en piscina	Tiempo de aseo - Acceso libre a las regaderas y vestidores del club		14:30 hrs	Salida rumbo a la comunidad	12:00 hrs	Salida rumbo a la Ciudad de Mérida	
12:30 hrs				14:40 hrs	13:15 hrs	Llegada al Club		
12:30 hrs	Tiempo de aseo - Acceso libre a las regaderas y vestidores del club			15:30 hrs	Comida en la comunidad Alimentos NO INCLUIDOS	13:30 hrs	Tiempo de aseo Acceso libre a las regaderas y vestidores del club	
13:30 hrs	Charla Técnicas de respiración	Charla Nutrición y apnea	Charla Stretching y apnea	15:30 hrs	Salida rumbo a la Ciudad de Mérida	14:30 hrs	Tiempo para comer Alimentos NO INCLUIDOS	
14:30 hrs				16:45 hrs		14:30 hrs		
14:30 hrs	Tiempo para comer : Alimentos NO INCLUIDOS			17:00 hrs	Análisis de técnica Individual Videos del día	14:30 hrs	Análisis de técnica Individual - Videos del día	
15:30 hrs	Análisis de técnica Individual - Videos del día	Taller Técnicas de Ecuación		18:00 hrs		15:30 hrs		

### QUE INCLUYE

- Instalaciones de primer nivel, piscina semi olímpica, vestidores y regaderas.
- Evaluación , corrección de técnica, estrategias de desarrollo y avances por objetivos en las tres áreas que integran este deporte: Apnea Dinámica , Apnea Estática y Apnea de Profundidad.
- Seguimiento personalizado
- Charlas con especialistas
- Sesiones teórico/ prácticas.
- Grupos reducidos e instructores certificados Molchanovs.
- Transportación en viaje redondo los días de profundidad hacia los cenotes.
- Entrada a los cenotes.
- Equipo de seguridad de profesional (boyas, líneas, stopers, pulley systems, lanyards).

### REQUISITOS

- Edad mínima 16 años. Los menores de edad deberán presentarse con sus padres o tutores con el siguiente formato lleno y firmado autorizando el que puedas entrenar y practicar este deporte. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Autorizacion-Padres-a-Menores-de-Edad.pdf>
- Llenar y entregar firmada la “Carta de liberación de responsabilidad y aceptación de riesgos” Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Liberacion-de-Responsabilidad-DHARMA.pdf>
- Llenar y entregar firmado el “Cuestionario Médico”, es importante que consultes a tú medico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

### EQUIPO

Equipo Indispensable				Equipo Opcional			
1	Visor bajo volumen	5	Cinturon de caucho	1	Goggles		
2	Snorkel	6	Lanyard	2	Nose Clip		
3	Traje de neopreno	7	Tapete de yoga	3	Pesos (plomos)		
4	Aletas largas			4	Neck Weight		

Si requieres asesoramiento para la adquisición de tu equipo, o rentarlo ponte en contacto con nosotros, con gusto te apoyamos!

Ficha técnica equipo: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/10/Ficha-Tecnica-Equipo.pdf>

**NUNCA PRÁCTIQUES APNEA SOLO, SIEMPRE DEBES ESTAR ACOMPAÑADO**