



DHARMA  
FULL PROGRAM

Si te consideras una persona que disfruta de las actividades acuáticas, dedica tiempo todos los días a mantenerse en forma, procura tener una alimentación balanceada, le gusta ponerse a prueba a través del deporte y cree que el trabajo mental es importante para mejorar en todos los aspectos de tu vida, este programa está pensado para alguien como tú.

### PLAN DE DESARROLLO

APNEA DINÁMICA Y ESTÁTICA						APNEA DE PROFUNDIDAD	
Horario Matutino	Horario Vespertino	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Horario	Sábado y Domingo
07:00 hrs	19:00 hrs	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	08:00	Salida rumbo al cenote
07:45 hrs	19:45 hrs					09:15	Llegada al cenote
08:00 hrs	20:00 hrs	Fuerza Resistencia	Relajación y visualización	Fuerza Resistencia	Fuerza	09:45	Sesión teórica y stretching
08:45 hrs	20:45 hrs					11:00	Inicio entrenamiento profundidad
09:00 hrs	21:00 hrs	Resistencia y técnica DYNB	DYNB Distancia	DNF Distancia	STA	13:00	Salida del cenote
10:00 hrs	20:00 hrs					13:45	Regreso a la Ciudad de Mérida
Es importante que elijas un horario de entrenamiento, los grupos son reducidos y debes apartar tu lugar						15:00	Llegada al punto de reunión

### QUE INCLUYE

- Entrada y uso de todas las instalaciones del club durante los horarios de entrenamiento y el resto del día en los horarios de funcionamiento del club.
- Plan de desarrollo y seguimiento personalizado, evaluaciones y avances por objetivos en las tres áreas que integran este deporte: Apnea Dinámica, Apnea Estática y Apnea de Profundidad.
- Sesiones de Stretching y trabajo muscular en gimnasio (peso integrado, peso libre y funcionales) para tu fortalecimiento y desarrollo de habilidades.
- Sesiones teórico/prácticas.
- Grupos reducidos e instructores certificados Molchanovs
- Posibilidad de certificarse como freediver profesional Molchanovs (WAVE/LAP) a través de planes de desarrollo establecidos a tu medida.
- Transportación en viaje redondo los fines de semana hacia los cenotes.
- Entrada a los cenotes.
- Equipo de seguridad profesional (boyas, líneas, stoppers, 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 tu médico. Descarga el formato aquí: <https://dharmafreediving.com/wp-content/uploads/2021/09/Cuestionario-Medico-DHARMA.pdf>

### EQUIPO NECESARIO

1	Goggles	5	Cinturon de caucho	9	Visor bajo volumen
2	Nose Clip	6	Pesos (plomos)	10	Snorkel
3	Traje de neopreno	7	Neckweight	11	Tapete de yoga
4	Aletas cortas	8	Aletas largas	12	Lanyard

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**