



DHARMA

LAP FULL PROGRAM

Te apasiona el agua y te gustaría practicar apnea dinámica y estática dentro de un programa integral el cual te permita desarrollar tus habilidades y la técnica que exige este deporte, cuentas con el tiempo para integrarlo como parte de tu rutina diaria de lunes a viernes, entonces este programa es el adecuado para ti.

PLAN DE DESARROLLO

| APNEA DINÁMICA Y ESTÁTICA | | | | | |
|---------------------------|--------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------|------------|
| Horario Matutino | Horario Vespertino | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| 07:00 hrs | 19:00 hrs | Stretching | Stretching | Stretching | Stretching |
| 07:45 hrs | 19:45 hrs | | | | |
| 08:00 hrs | 20:00 hrs | Fuerza Resistencia | Relajación y visualización | Fuerza Resistencia | Fuerza |
| 08:45 hrs | 20:45 hrs | | | | |
| 09:00 hrs | 21:00 hrs | Resistencia y técnica DYNB | DYNB Distancia | DNF Distancia | STA |
| 10:00 hrs | 20:00 hrs | | | | |

Es importante que elijas un horario de entrenamiento, los grupos son reducidos y debes apartar tu lugar

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 Apnea Dinámica y Apnea Estática.
- 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 (LAP) a través de planes de desarrollo establecidos a tu medida.

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 | Nousclip | 6 | Pesos (plomos) | 10 | Snorkel |
| 3 | Traje de neopreno | 7 | Neckweight | 11 | Tapete de yoga |
| 4 | Aletas cortas | 8 | Aletas largas | | |

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