

# CURSO DE INSTRUCTORES **Apnea Academy** EN ESPAÑOL

del 30 de Marzo al 3 de Abril de 2024, Roatan - Honduras

	8:30					10:30				12:30					1:30					4:40					8:00		9:00		10:30
<b>Sáb</b>	Presentación del Curso				PISCINA - pruebas de resistencia				receso		MAR				TEORIA - peso constante, peso variable, modalidades de profundidad				almuerzo		TE - revisión videos subacuáticas de los participantes								
<b>Dom</b>	MAR				PISCINA		receso		TEORIA - compensación de los tímpanos 1		TEORIA - técnicas de respiración 1		PISCINA		almuerzo		TE - entrenamientos específicos para apnea estática												
<b>Lun</b>	MAR				PISCINA		receso		TEORIA - compensación de los tímpanos 2		TEORIA - técnicas de respiración 2		PISCINA		almuerzo		TE - La AA manual, social AA, web AA y estándares												
<b>Mar</b>	MAR				PISCINA		receso		teoría y practica de monoaleta en piscina				PISCINA		almuerzo		TE - black out en la profundidad, taravana y squeeze												
<b>Mié</b>	MAR				PISCINA		receso		TEORIA - técnicas de relajación 1		TE - entrenamiento físico para los apneistas		PISCINA		almuerzo		Certificación AA, uniforme y celebración												

El programa puede cambiar según el mar y las condiciones climáticas.