



**PREVIEW**

**domenica 15 GENNAIO 2012**

## L'apnea nell'allenamento del nuoto moderno



### RELATORE

*Piero Campestri*

Classe 1973.  
Formatore professionista.  
Da sempre nel mondo delle piscine.  
Nuotatore agonista negli anni '90 successivamente apneista di alto livello.  
Formatore per conto della CMAS

(Confederazione Mondiale Attività Subacquee) ha compiuto un lungo percorso nello studio dello yoga e delle tecniche respiratorie.  
Collabora da un biennio con **SOGEIS SWIM TEAM** nella preparazione di programmi finalizzati al miglioramento della fase subacquea nel nuoto agonistico.

## Centro Benessere Aquatic Wellness

SAUNA  
BAGNO TURCO  
DOCCE EMOZIONALI  
VASCA IDROMASSAGGIO  
PERCORSO KNEIPP  
FONTANA DI GHIACCIO  
SALA RELAX  
SALE MASSAGGI



### SALA RISTORANTE COFFEE-BREAK



AREA ESTERNA  
PER COFFEE BREAK  
O PRANZO  
ALL'APERTO

**Prezzi  
convenzionati  
per i partecipanti**



**domenica 30 OTTOBRE 2011**



**una giornata con**

# DAVID MARSH

# PROGRAMMA

**domenica 30 OTTOBRE 2011**

**08.00 – 09.00** Accredito e colazione  
**09.00 – 09.15** Presentazione e benvenuto  
dell'Aquatic Center a David Marsh  
**09.15 – 10.45** Coach David Marsh presenta:

**Preparazione giovanile  
per il nuoto di alto livello**

**Preparazione di partenze e virate  
competitive nel nuoto moderno**

**10.45 – 11.00** Coffee Break  
**11.00 – 11.45** Coach David Marsh presenta:

**L'allenamento di Kristy Coventry**

**11.45 – 12.30** Discussione aperta  
**14.00 – 14.30** Nell'attesa...

Come produrre video subacquei efficaci con facilità  
by SOGEIS SWIM Team Staff

**14.30 – 16.30** La pratica dell'allenamento:

**"Sul bordo vasca con Coach Marsh"**

**16.30 – 17.30** Discussione aperta



## PREZZI E CONDIZIONI

Conferma di partecipazione **entro il 06/10:**

**100 euro**

Registrazione tardiva  
(07/10 – esaurimento posti):

**120 euro**

**ATTENZIONE POSTI LIMITATI!!!**

La quota comprende:

- Attestato di partecipazione al convegno
- Materiale Didattico
- Colazione di benvenuto tra le 08.00 e le 09.00
- Coffee break

Tariffe agevolate per il ristorante-pizzeria interno  
e per l'accesso all'Aquatic Wellness.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

- 1) scaricate il modulo di iscrizione dal sito :  
[www.sogeis.it](http://www.sogeis.it) oppure richiedetene l'invio  
via fax telefonando allo **0309961478**  
o spedendo una mail a [agonismo@sogeis.it](mailto:agonismo@sogeis.it)
- 2) compiate il modulo in ogni sua parte
- 3) effettuate il bonifico relativo al corso prescelto  
seguendo le istruzioni riportate sul modulo
- 4) spedite copia del modulo e del bonifico  
allo **0309961478**

per ogni info:

[www.sogeis.it](http://www.sogeis.it) | [agonismo@sogeis.it](mailto:agonismo@sogeis.it)

Lorenzo 3394395578

Carlo 3397485931

### David Marsh

Amministratore e Direttore Tecnico SwimMAC:  
Un centro d'eccellenza del nuoto USA, investito  
dal US Olympic Comitee a SwimMac Carolina a  
Charlotte, NC.

Coach Marsh, prima di approdare a Swim Mac  
Carolina ha sviluppato i programmi per le  
squadre di nuoto maschile e femminile a Auburn  
University fin dalle fondamenta, stabilendo una  
tradizione di eccellenza ineguagliata sulla quale  
tutti gli altri programmi si confrontano.

### Carriera di allenatore e risultati ottenuti:

Allenatore di maggior successo nella storia sportiva  
di Auburn University.

Maggior numero di titoli NCAA nella storia dello  
stato dell'Alabama (12 fra maschili e femminili tra  
il 1997 e il 2007).

Durante le Olimpiadi 2004, nelle quali hanno  
gareggiato 12 nuotatori di Auburn, la sua atleta  
Kristy Coventry ha vinto la medaglia d'oro nei 200  
dorso.

Ha preparato 22 atleti olimpici, conquistando 7  
medaglie.

Coach of the Year NCAA per 9 volte.

Coach of the year della Southern Conference per  
13 volte.

Ha preparato a SwimMAC Carolina per l'Olimpiade  
2008 i nuotatori: Cullen Jones, Mark Gangloff  
e Riky Berenes, è stato più volte Allenatore  
della Squadra Nazionale Americana e fa parte  
del consiglio di amministrazione dell' America  
Swimming Coaches Association.