

НЕДЕЛЯ ГЛУБИНЫ

С ЧЕМПИОНКОЙ МИРА
ПО ФРИДАЙВИНГУ
МАРИАННОЙ ГИЛЛЕСПИ

ХОЧЕШЬ НЫРЯТЬ ГЛУБЖЕ?

УЛУЧШИ ТЕХНИКУ, УВЕЛИЧЬ ГЛУБИНУ
ПОГРУЖЕНИЯ И НАУЧИСЬ СЕКРЕТАМ,
КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЕТСЯ ОДНА ИЗ
САМЫХ ГЛУБОКИХ СПОРТСМЕНОК
МИРОВОГО РЕЙТИНГА | №6

НЕДЕЛЯ ГЛУБИНЫ разработана для развития знаний и навыков, необходимых для дальнейшего прогресса и безопасного увеличения глубины.

Цель тренировочной недели - овладеть продвинутыми навыками фридайвинга, техникой и знаниями для более глубоких погружений, такими как свободное падение, компенсация давления маневром Френзеля и Френзеля-Фатта, сводя к минимуму риск травм. Вы также узнаете о личных тренировочных методах Марианны, специальных упражнениях на растяжку и психологической подготовке перед погружением.

Для всех уровней, от новичков до соревновательных фридайверов, Марианна будет индивидуально составлять ваш график тренировок в соответствии с вашими потребностями.

ЗАПИСЬ & ИНФОРМАЦИЯ: info@marianmagillespie.com

ТРЕНИРОВКИ ОТКРОЙ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

- 7 занятий в воде
- 6 лекций
- 5 занятий по компенсации давления на суше
- 3 практических занятия (дыхательные упражнения, развитие гибкости)
- 2 ныряния вдоль рифов

ВКЛЮЧАЕТ:

- Фридайвинг страховку
- Трансферы к/от мест погружений

ПО ЖЕЛАНИЮ:

- Традиционный ужин в пустыне
- Дополнительная неделя тренировок

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 дней / 14 дней

МАКС ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ: 4:1

ТРЕБОВАНИЯ:

Для записи на тренировочную неделю, понадобится предоставить сертификат 2 Волны Открытой Воды ФР или аналог. Вам должно быть не менее 16 лет, так же необходимы адекватные навыки плавания и хорошее состояние здоровья. **Нужен медицинский сертификат.**

- Необходимое снаряжение (3 / 5мм костюм + маска, трубка, ласты и грузовой пояс)
- Если вам необходимо арендовать снаряжение для фридайвинга, свяжитесь с нами

ДЕНЬ 1 ЛАЙТХАУЗ

- 9:00 ВСТРЕЧА
- 9:15 ТЕОРИЯ
Основы фридайвинга (дыхание & расслабление, восстановительное дыхание)
- 10:00 ЗАНЯТИЕ НА СУШЕ
Теория и практика компенсации давления маневром Френзеля
- 10:45 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Нырание по тросу (компенсация давления & коррекция техники) установка нейтральной плавучести
- 12:30 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:30 ТЕОРИЯ
Физика фридайвинга, компенсация давления & баротравмы
- 14:30 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Нырание в ластах (анализ & коррекция техники)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

НЕДЕЛЯ ГЛУБИНЫ

ИНФОРМАЦИЯ

- 7 занятий в воде
- 6 лекций
- 5 занятий по компенсации давления на суше
- 3 практических занятия (развитие гибкости)
- 2 нырания вдоль рифов

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 6 дней

МАКС. ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ 4:1

ВКЛЮЧАЕТ:

- Фридайвинг страховку & трансферы к дайв-сайтам

ТРЕБОВАНИЯ

- Медицинский сертификат
- Снаряжение для фридайвинга

ЗАПИСЬ & ИНФОРМАЦИЯ

INFO@MARIANNAGILLESPIE.COM

ДЕНЬ 2 BLUE HOLE

- 9:00 ТЕОРИЯ
Легкие на глубине, плавучесть & свободное падение
- 10:00 РАСТЯЖКА
Легкие, грудная клетка & диафрагма; практика компенсации давления
- 10:45 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Нырание в ластах (совершенствование техники, отрицательная плавучесть & положение тела в свободном падении)
- 12:30 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:30 ТЕОРИЯ
Увеличение глубины, техника нырания с переменным весом & психологическая подготовка
- 14:30 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Увеличение глубины, нырание с переменным весом (расслабление & компенсация давления)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

ДЕНЬ 3 ГАБР ЭЛЬ БИНТ

8:00 ФРИДАЙВИНГ ПОЕЗДКА

Благодаря изысканным кораллам и богатой морской жизни, этот дайв-сайт является одним из самых привлекательных мест на Северном Синае.

ДЕНЬ 4 ЛАЙТХАУЗ

- 9:00 ЗАНЯТИЕ НА СУШЕ
Продвинутая техника компенсации давления: теория и практика Френзель-Фатта (маусфил)
- 10:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Увеличение глубины, нырание с переменным весом (продвинутая техника компенсации давления) & нырание в ластах
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:30 ДЕБРИФИНГ

ДЕНЬ 5 BLUE HOLE & ЭЛЬ БЕЛС

- 9:00 ЗАНЯТИЕ НА СУШЕ
Растяжка (легкие, грудная клетка и диафрагма) & практика компенсации давления
- 10:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Увеличение глубины, ныряние в ластах (продвинутая техника компенсации давления) & ныряние с переменным весом
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:30 НЫРЯНИЕ ВДОЛЬ РИФОВ
- 14:30 ДЕБРИФИНГ

ДЕНЬ 6 BLUE HOLE

- 9:00 ЗАНЯТИЕ НА СУШЕ
Растяжка (легкие, грудная клетка и диафрагма) & практика компенсации давления
- 10:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Достижение максимальной глубины в ластах & ныряние с переменным весом по желанию
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:30 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ДЕБРИФИНГ
- 16:30 УЖИН В ПУСТЫНЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ ТРЕНИРОВОК

ДЕНЬ 7 ЭЛЬ ГАРДЕН

- 10:00 НЫРЯНИЕ ВДОЛЬ РИФОВ
Красивый коралловый сад с песчаным дном, где обитают угри, Эль Гарден - наше любимое место для фридайвинга в Дахабе в день отдыха.

ДЕНЬ 11 РАС МОХАММЕД

- 7:00 НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАПОВЕДНИК
Фридайвинг поездка в заповедник, входящий в 10ку лучших мест для погружений в мире, удивит пещерами, туннелями, отвесными коралловыми скалами и богатой морской флорой и фауной.

ДЕНЬ 12,13 & 14 BLUE HOLE

- 9:00 ЗАНЯТИЕ НА СУШЕ
Растяжка (легкие, грудная клетка и диафрагма) & практика компенсации давления
- 10:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Увеличение глубины, ныряние в ластах (продвинутая техника компенсации давления) & ныряние с переменным весом
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:30 ДЕБРИФИНГ

ДЕНЬ 8,9 & 10 BLUE HOLE

- 9:00 ЗАНЯТИЕ НА СУШЕ
Растяжка (легкие, грудная клетка и диафрагма) & практика компенсации давления
- 10:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Увеличение глубины, ныряние в ластах (продвинутая техника компенсации давления) & ныряние с переменным весом
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:30 ДЕБРИФИНГ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ НЕДЕЛЯ

ИНФОРМАЦИЯ

- 6 занятий в воде
- 6 занятий по компенсации давления на суше
- 6 практических занятий на суше (развитие гибкости)
- 2 ныряния вдоль рифов

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 8 дней

ЗАПИСЬ & ИНФОРМАЦИЯ

INFO@MARIANNAGILLESPIE.COM