

ACADEMY OPEN WATER



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



A close-up photograph of a swimmer's arm and head in cold water. The swimmer is wearing a dark blue swim cap. The water is splashing around the swimmer's head and arm, creating white foam. The background is a bright, overcast sky.

***PERCORSO DI
FORMAZIONE DI
NUOTO IN ACQUE
LIBERE / FREDDDE
GELIDE***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



9 LEZIONI FRA PISCINA, LAGO & MARE



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM





IN ACQUA CON:

***MATTEO
FURLAN***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



**20 POSTI
DISPONIBILI**

**ISCRIZIONI &
INFO:**

ACADEMY.LIFEGUARD@GMAIL.COM



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



16 MAGGIO – PISCINA (UDINE)

***PRESENTAZIONE, VALUTAZIONE
DELLA CAPACITÀ DEI
PARTECIPANTI. DEFINIZIONE
DEGLI OBBIETTIVI A BREVE E
LUNGO TERMINE IN ACQUE LIBERE
E ACQUA FREDDA***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



***27 GIUGNO - CAMPING TRE
COMUNI***

***INCONTRO AL LAGO.
INTRODUZIONE ALLE ACQUE
LIBERE.***

***LEZIONE SUGLI ESERCIZI A SECCO
PER L'ATTIVAZIONE PRIMA DI UN
ALLENAMENTO O DI UNA GARA.***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



18 LUGLIO – BARCOLA (TRIESTE)

***INCONTRO IN MARE. LEZIONE DI
TEORIA SULLE ROTTE IN ACQUE
LIBERE E GESTIONE DELLE GARE SU
DISTANZE MEDIO LUNGHE.
ALLENAMENTO IN ACQUA E
TRASPOSIZIONE DELLA LEZIONE
TEORICA***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



1 AGOSTO - CAMPING TRE COMUNI

***INCONTRO AL LAGO. TEORIA
SULL'ALIMENTAZIONE PRE
ALLENAMENTO E PRE GARA.
ALLENAMENTO IN LAGO SU
CIRCUITO. INTRODUZIONE AL
CONCETTO DI SCIA E NUOTO IN
GRUPPO***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



19 SETTEMBRE - CAMPING TRE COMUNI

***INCONTRO AL LAGO. TEORIA
SULL'ALLENAMENTO IN PISCINA,
UTILIZZO DI OGGETTI
(PULLBOY, PALETTE, TAVOLA E
PINNE)***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



17 OTTOBRE - PISCINA (UDINE)

**INCONTRO IN PISCINA E
ALLENAMENTO. VALUTAZIONE DI
METÀ CORSO.**

APERITIVO



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



7 NOVEMBRE - CAMPING TRE COMUNI

***INCONTRO AL LAGO.
LEZIONE TEORICA SUL NUOTO IN
ACQUE FREDDE, PRINCIPIO DI
IPOTERMIA E ADATTAMENTO AL
FREDDO***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



***19 DICEMBRE- CAMPING TRE
COMUNI***

***INCONTRO AL LAGO. LA GIORNATA
SARÀ VISTA
COME UNA PROVA TEMPI E GARE IN
VISTA DEI CAMPIONATI ITALIANI
DI ICE SWIMMING***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



2 GENNAIO – CAMPING TRE COMUNI

***INCONTRO AL LAGO.
LEZIONE LONG DISTANCE.
AVVICINAMENTO AL MIGLIO IN
ACQUE GELIDE***



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM



INFO COSTI ED ISCRIZIONI:

ACADEMY.LIFEGUARD@GMAIL.COM

349 1281149



ICE SWIMMING FVG

WWW.ICESWIMMINGFVG.COM

