



AMAURY LAVERNHE

BODYBOARDER PROFESIONAL DESDE 2008

Campeón del mundo IBA-APB
2010 & 2014

Campeón del mundo ISA
2011 & 2014

Atleta de alto nivel, deseo enseñar a los debutantes tal como a los riders experimentados, el arte del bodyboard, como deporte y estilo de vida. A través de diferentes tipos de clases, propongo compartir mi conocimiento y mi experiencia sobre este deporte, el entrenamiento físico, la preparación mental y la nutrición.



LOS DIFERENTES TIPOS DE CLASES

Iniciación

Conocer el océano - primeras olas
técnica de base - equipamiento

Perfeccionamiento

Maniobras técnicas - lectura de olas
mejorar la fluidez y el estilo

Competición

Reglas de prioridad - puntuación
juzgamiento - estrategia - coaching

Preparación física

musculación - cardio - flexibilidad
calentamiento - recuperación

Preparación mental

Motivación - concentración - objetivos
gestión del estrés - confianza

Nutrición

Comer equilibrado antes, durante, después
del entrenamiento o de la competición



AMAURY ACADEMY : EL CONCEPTO

Clases a demanda

Me desplazo a vuestro club, escuela, surf camp... en cualquier lugar del mundo

Clases a medida

Elige los temas de las clases y la duración, desde un día hasta una semana.

(fuera del periodo de competición)

Enseñanza dinámica

Clases colectivas - consejos individualizados
video - puesta en situación practica

Programa detallado

La conducción de las sesiones y los objetivos educativos a petición

Tarifa a medida

Depende del tiempo, del nivel , de las sesiones y el numero de los inscritos

Gastos anexos

Mi desplazamiento y estancia al cargo de los organizadores.





CONTACTOS

Email

amaurylavernhe@gmail.com
Mi agente : v.tete@hotmail.fr

Phone

España +34 625 277 156
Francia +33 698 180 591

Web

www.mozinlive.com

Social

f www.facebook.com/amaurylavernhe
t @AmauryLavernhe
i @amaurylavernhe

