

MASTERCLASS METODO ZECCHINI

SECOND EDITION

PROGRAMMA DEL WEEKEND

SABATO 5/12/26

11:00 - 11:30 | Accoglienza e introduzione



Alessia Zecchini e Gianfranco Concas
Accoglienza dei partecipanti,
presentazione della Masterclass, del
Metodo e del lavoro del team.

11:30 - 12:45 | Le fondamenta del Metodo



Alessia Zecchini e Gianfranco Concas
Identità dell'atleta, mente dell'atleta,
consapevolezza e visione.

12:45 - 13:30 | Prepararsi alla performance



Alessia Zecchini e Gianfranco Concas
Struttura del tuffo in assetto costante,
preparazione mentale ed energetica.



13:30 - 14:00 | Pausa Pranzo

14:00 - 15:15 | Il tuffo nella sua interezza



Alessia Zecchini e Gianfranco Concas
Struttura completa, preparazione e
gestione.

15:15 - 16:00 | Corpo, respiro e assetto



**Alessia Zecchini, Gianfranco Concas,
Andrea Laureti e Fabrizio Ceci**
Mobilità, postura, respirazione, assetto e
consapevolezza corporea.

16:00 - 17:45 | Sessione in acqua



Andrea Laureti e Alessia Zecchini
Tecnica, assetto, gesto propulsivo, apnea
applicata, sensazioni, percezioni e
feedback.

DOMENICA 6/12/26

09:00 - 10:45 | Training Lab



**Alessia Zecchini, Gianfranco Concas,
Andrea Laureti e Fabrizio Ceci**
Allenamento, lettura delle risposte del
corpo e adattamenti.

10:45 - 12:00 | Preparazione fisica



**Fabrizio Ceci, Alessia Zecchini e
Andrea Laureti**
Esercizi specifici e applicazioni funzionali
orientati alla performance in apnea.



12:00 - 12:30 | Pausa Pranzo

12:30 - 13:20 | Compensazione evoluta



Francesco Pirrone
Trainer AA Compensazione
Fondatore Equalization System
Principi, gestione e applicazioni della
compensazione evoluta.

13:20 - 14:20 | Oltre la performance



Alessia Zecchini e Gianfranco Concas
Il valore del team, l'apnea oltre il risultato,
limiti, possibilità e continuità del percorso.

14:20 - 15:00 | Conclusioni, consegna
attestati e saluti



Alessia Zecchini e team

N.B. Il programma potrà subire variazioni

Apnea, conoscenza, evoluzione

LOCATION



POSTI LIMITATI

INFO E ISCRIZIONI

www.paviapnea.academy/metodo-zecchini
whatsapp 3285854852

MASTERCLASS METODO ZECCHINI

SECOND EDITION

PAVIA | 5-6 DICEMBRE 2026

DUE GIORNI DI FORMAZIONE E PRATICA
CON ALESSIA ZECCHINI E IL SUO TEAM

PROGRAMMA

-  Metodo e approccio all'allenamento
-  Preparazione fisica e programmazione
-  Tecnica, assetto e gesto acquatico
-  Respirazione e gestione della performance
-  Compensazione evoluta
-  Sessioni teoriche e pratiche in acqua
-  Analisi, confronto e correzioni individuali

IL TEAM DI ALESSIA



GIANFRANCO CONCAS

ALLENATORE OUTDOOR

Istruttore e allenatore di apnea
Coach di Alessia Zecchini dal
2020



FABRIZIO CECI

Preparazione fisica e
programmazione

Preparatore fisico CONI
Posturologo - Tecnico FIPE
Docente Alta Scuola
Specializzazione Olimpica CONI



ANDREA LAURETI

Tecnica e nuoto
pinnato

Istruttore, Maestro,
Allenatore e Docente FIPSAS
Allenatore e formatore
nuoto pinnato dal 2006



FRANCESCO PIRRONE

Compensazione
evoluta

Trainer AA Compensazione
Fondatore Equalization System
Atleta Nazionale Italiana AIDA '25

INTERVIENE

LOCATION



POSTI LIMITATI

INFO E ISCRIZIONI

www.paviapnea.academy/metodo-zecchini
whatsapp 3285854852