

Dinámica de clases

Nuestro Classic Pack con Curso Intensivo de Surf de 6 días (20 h) está pensado para surfistas de todos los niveles y es perfecto para huéspedes que quieran dedicarse por completo al surf.





Teoría (2h)

- Introducción: olas, formación de olas, rompiente, mareas y corrientes *
- Explicación del equipo *
- Reglas de seguridad *
- Posición correcta en la tabla, técnica de remada y puesta en pié*
- Tipos de tablas de surf **
- Reglas de prioridad y etiqueta**
- Selección posicional en el lineup y corrientes **
- Establecimiento de objetivos personales y creación de un plan de formación individual **

An aerial photograph of a coastline. On the left, dark green, forested hills descend to a rocky shore where white waves are crashing. On the right, the ocean meets a sandy beach with gentle waves washing onto the shore.

Material

- Incluye tabla de surf y traje de neopreno incl.
- Centro de pruebas
- Asesoramiento diario adaptado a las condiciones actuales

Spotguiding

- Incluye transporte
- Guía profesional a más de 10 diferentes spots de surf.
- Comprobación diaria de las previsiones de surf: Excelente conocimiento del lugar, evaluación y selección de spots.

Clases de surf (16h)

- 10 sesiones de surf
- Ejercicios de deslizamiento en la tabla, remar, levantarse en espumas y primeros intentos en olas *
- La forma más fácil y segura de entrar al pico, el canal ** Descripción del lineup, el pico y el posicionamiento correcto en la tabla **
- Evaluación y selección de olas **
- El momento adecuado para remar y levantarse en olas. Maniobras básicas para generar velocidad, bottom turns, giros simples, etc.) **
- Optimización técnico-gestual y aprendizaje de nuevas maniobras ***





Análisis fotográfico (1h)

· (Consejo: trae contigo tu propia memoria USB).

Entrenamiento fuera del agua (1h)

· Además del surf, ofrecemos ejercicios en tierra que ayudan a mejorar tu técnica de surf (con fitball, bosu balance ball, etc.)

* Principiante
** Intermedio
*** Avanzado

Si estás interesado en lecciones de surf adicionales,
puedes reservarlas en el sitio o con anticipación.
Adaptamos los días restantes de surf
y tu programa a tus necesidades individuales.

