



## **MASTERCLASS MIGUEL LOZANO & Y-40**

Fin de semana sin Aletas (FIM + CNF + STA EN PROFUNDIDAD + TALLER DE COMPENSACIÓN)

**19,20,21 Mayo 2017 (Italia)**

### **LA PISCINA MÁS PROFUNDA DEL MUNDO**

Mejores Marcas ML /-122FIM/-86CNF/STA 8'23"/ Tiempo de Buceo 6'40" a -53m/

*El objetivo del curso es trabajar las **CUATRO** partes más importantes de una inmersión profunda:*

***Técnica, Compensación Profunda, Adaptación y Tiempo de Buceo prolongado***

*Sin estos 4 factores básicos es imposible aumentar la profundidad*

*La idea es crear una base sólida a nivel técnico, fisiológico y psicológico en los primeros 40 metros de inmersión en un ambiente controlado y así poder transferirlo al entrenamiento de mar.*

## **PROGRAMA**

### **Viernes 19 de Mayo 2017**

16:00 Presentación del curso y Técnicas de Compensación Profunda

18:00 Piscina – Frenzel & Mouthfill Ejercicios prácticos

20:15 Teoría (Buceo en Exhalación + Estática en Profundidad)

21:00 Descanso

### **Sábado 20 de Mayo 2017**

07:00 Estiramientos (pulmones, diafragma y caja torácica)

07.30 Piscina – Práctica Buceo en Exhalación + Estática en Profundidad

09:00 Desayuno

10:30 Teoría (Técnica FIM & CNF)

12:00 Comida

14:00 Piscina (FIM & CNF Entrenamientos)

16:30 Teoría (Video análisis & Teoría de tablas de entrenamiento)

18:30 Piscina – Práctica Tablas de Entrenamientos + Ejercicios de Relajación

20:00 Descanso

### **Domingo 21 Mayo 2017**

07:00 Estiramientos (pulmones, diafragma y caja torácica)

07:30 Piscina (Técnica + Buceos largos + Compensación) + No limits

09:00 Desayuno

10:30 Resumen, Diploma y Camisetas



**Precio: 480€\***

Incluye:

3 días Stage con Miguel Lozano.

2 noches de alojamiento Hotel Termal Millepine en habitación doble en media pensión.  
(Desayuno y Comida)

\* Habitación Individual añadir 40€.

*No Incluye Vuelos, cenas y desplazamiento del Aeropuerto al Hotel Millepine/Y-40.*

Reservas

[info@miguelozano.com](mailto:info@miguelozano.com)