



CAMPUS ENTRENAMIENTO MIGUEL LOZANO

Del 10 al 13 Octubre 2017
APNEA CANARIAS TENERIFE

*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*

PROGRAMA

Martes 10 de Octubre

9:00 Presentación del curso
10:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
11:00 Primera sesión Mar (Día de Adaptación + técnica)
12:30 Descanso
13:00 Segunda sesión Mar (Día de Adaptación + técnica)
14:30 Comida

Miércoles 11 de Octubre

9:00 Teoría Compensación Frenzel & Mouthfill
10:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
11:00 Primera sesión Mar (Mouthfill ejercicios + Técnica FIM & CWT)
12:30 Descanso
13:00 Segunda sesión Mar (Mouthfill ejercicios + Técnica FIM & CWT)
14:30 Comida
19:00 Video Análisis Técnica

Jueves 12 de Octubre

9:00 Teoría (Buceo en residual + Estática en profundidad)
10:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
11:00 Primera sesión Mar (Ejercicios Buceo en residual + Estática en profundidad)
12:30 Descanso
13:00 Segunda sesión Mar (Ejercicios Buceo en residual + Estática en profundidad)
14:30 Comida

Viernes 13 de Octubre

9:00 Teoría (Teoría máximas)
10:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
11:00 Primera sesión Mar (Peso Variable + compensación profunda)
12:30 Descanso
13:00 Segunda sesión Mar (Buceo profundo)
14:30 Comida

*El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas

Precio: 285€

No Incluye Vuelos ni comidas.

* *Atlantic Cup Competición (14 y 15 Octubre) No incluida. Info tenerife@apneacanarias.com*

* *Alojamiento opcional gestionado por ApneaCanarias tenerife@apneacanarias.com*

* *Si no dispones de material puedes utilizar nuestros equipos de Apnea de forma gratuita.*

* *Almacenaje de material, duchas y WIFI incluidos.*

Reservas

info@miguelozano.com

