



Miguel Lozano

# CAMPUS ENTRENAMIENTO MALLORCA

DEL 11 AL 14  
OCTUBRE 2018  
PARQUE NACIONAL CABRERA

AUMENTA TU PROFUNDIDAD, MEJORA TUS HABILIDADES Y APRENDE NUEVAS TÉCNICAS CON UNO DE LOS APNEISTAS MÁS CARISMÁTICOS Y PROFUNDOS DEL MUNDO.

Del 11 al 14 de Octubre del 2018, el apneista profesional Miguel Lozano, segundo del mundo en la modalidad de inmersión libre con -122m, organiza un Campus de Entrenamiento de Apnea en el Parque Nacional de Cabrera en Mallorca.

El curso se basa especialmente en las modalidades de inmersión libre, peso constante y peso constante sin aletas, tanto en teoría como en práctica. Los temas destacados del curso serán: compensación profunda, mouthfill, buceo en exhalación pasiva, relajación y barreras mentales.

*No importa el nivel que tengas, el curso es tanto para principiantes como para competidores. Miguel trabajará individualmente para cada estudiante.*

## INFO:

- Temperatura del agua sobre 20/22 grados
- Se requiere certificado medico.
- Necesario traje de neopreno (recomendable 5mm), aletas, máscara, tubo, cinturón de plomos.

**\*PRECIO CAMPUS:  
330€ (4 días entrenamiento)**



CRISTINA

# WATER

## JUEVES 11 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
- 19:00 Video Análisis Técnica

## VIERNES 12 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

## SÁBADO 13 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
- 19:00 Video Análisis Técnica

## DOMINGO 14 DE OCTUBRE

- 9:00 Teoría (Teoría máximas)
- 10:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
- 11:00 Última sesión Mar (Peso Variable + compensación profunda)