



Miguel Lozano

MANNA KREUTZMANN

CAMPUS ENTRENAMIENTO DAHAB

3-7 DIC 2018
DAHAB FREEDIVERS

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

Del 3 al 7 de Diciembre 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 Dahab, en el centro DAHAB FREEDIVERS.

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 24-25 grados
- Se requiere certificado medico.
- Necesario traje de 3mm o 5mm.
- Si necesitas cualquier pieza de equipo, se incluye en el precio.
- Nos encontraremos lunes 4 de Diciembre a las 9.00 de la mañana en el centro

INCLUYE:

- Transporte desde/hasta Aeropuerto Sharm el Sheikh/Dahab.
- 6 días de hotel (Red Sea Relax) habitación doble con aire acondicionado y desayuno.
- Sesiones de entrenamiento en el blue hole (taxi incluido) basado en compensación en profundidad (mouthfill).
- Sesión de teoría diaria y estiramientos matutinos.

*PRECIO TODO incluido:

490€ (Campus de Apnea, transporte Aeropuerto Sharm/Dahab/Sharm y Alojamiento con desayuno en habitación doble)

**50€ suplemento por habitación individual*

*PRECIO SÓLO CAMPUS:

330€ (5 días entrenamiento)

MÁS INFORMACIÓN:

info@dahabfreedivers.com

miguel@miguelozano.com



PROGRAMA

LUNES 3 DE DICIEMBRE

- 8:30 Presentación del curso
- 9:30 Taxi al Blue Hole
- 10:00 Blue Hole Estiramientos
- 10:45 Blue Hole Primera sesión (Día de Adaptación FIM + CWT)
- 12:15 Descanso
- 12:45 Blue Hole Segunda sesión (Día de Adaptación FIM + CWT)
- 14:15 Comida
- 15:30 Taxi Dahab
- 19:00 Video Análisis Técnica

MARTES 4 DE DICIEMBRE

- 8:30 Teoría Compensación Frenzel & Mouthfill
- 9:30 Taxi Blue Hole
- 10:00 Blue Hole Estiramientos
- 10:45 Blue Hole Primera sesión (Mouthfill ejercicios + Técnica FIM & CWT bialeta)
- 12:15 Descanso
- 12:45 Blue Hole Segunda sesión (Mouthfill ejercicios + Técnica FIM & CWT bialeta)
- 14:15 Comida
- 15:30 Taxi Dahab

MIÉRCOLES 5 DE DICIEMBRE

- 8:30 Teoría (Buceo en residual + Estática en profundidad)
- 9:30 Taxi Blue Hole
- 10:00 Blue Hole Estiramientos
- 10:45 Blue Hole Primera sesión (Ejercicios Buceo en residual + Estática en profundidad)
- 12:15 Descanso
- 12:45 Blue Hole Segunda sesión (Ejercicios Buceo en residual + Estática en profundidad)
- 14:15 Comida
- 15:30 Taxi Dahab

PROGRAMA

JUEVES 6 DE DICIEMBRE

8:30 Teoría (Mouthfill Presión Constante)

9:30 Taxi Blue Hole

10:00 Blue Hole Estiramientos

10:45 Blue Hole Primera sesión (Ejercicios Mouthfill Presión Constante + CNF)

12:15 Descanso

12:45 Blue Hole Segunda sesión (Ejercicios Mouthfill Presión Constante + CNF)

14:15 Comida

15:30 Taxi Dahab

19:00 Video Análisis Técnica

VIERNES 7 DE DICIEMBRE

9:00 Taxi Blue Hole

9:30 Blue Hole Estiramientos

10:15 Blue Hole Última sesión (Peso Variable + Buceo profundo)

12:30 Comida

14:00 Taxi Dahab

17:00 Cena Desierto

*El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas