



Miguel Lozano

CAMPUS ENTRENAMIENTO PALAMOS

DEL 17 AL 20
JULIO 2018
PALAMOS (GIRONA)

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

Del 17 al 20 de Julio 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 Palamós.

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 (secuencial y constante), 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 24/26 grados
- Se requiere certificado medico.
- Necesario traje de neopreno (recomendable 5mm), aletas, máscara, tubo, cinturón de plomos.

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

SCUBA

MARTES 17 DE JULIO

- 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

MIÉRCOLES 18 DE JULIO

- 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

JUEVES 19 DE JULIO

- 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

VIERNES 20 DE JULIO

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