



Miguel Lozano



MAIZET MILLET

CAMPUS ENTRENAMIENTO TENERIFE

DEL 1 AL 4
NOVIEMBRE 2018
APNEA CANARIAS

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

Del 1 al 4 de Noviembre 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 Radazul (Tenerife).

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 24-25 grados
- Se requiere certificado medico.
- Necesario traje de neopreno (recomendable 5mm), aletas, máscara, tubo, cinturón de plomos.
- 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.

***PRECIO CAMPUS:
290€ (4 días entrenamiento)**



WATER

JUEVES 1 DE NOVIEMBRE

- 8:00H Presentación del curso
- 10:00H Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
- 11:00H Primera sesión Mar (Día de Adaptación + técnica)
- 12:30H Descanso
- 13:00H Segunda sesión Mar (Día de Adaptación + técnica)
- 14:30H Comida
- 19:00H Video Análisis Técnica

VIERNES 2 DE NOVIEMBRE

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

SÁBADO 3 DE NOVIEMBRE

- 9:00H Teoría (Buceo en residual + Estática en profundidad)
- 10:00H Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
- 11:00H Primera sesión Mar (Ejercicios Buceo en residual + Estática en profundidad)
- 12:30H Descanso
- 13:00H Segunda sesión Mar (Ejercicios Buceo en residual + Estática en profundidad)
- 14:30H Comida
- 19:00H Video Análisis Técnica

SUNDAY 4TH NOVEMBER

- 9:00H Teoría (Teoría máximas)
- 10:00H Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
- 11:00H Última sesión Mar (Peso Variable + compensación profunda)
- 13:30H Descanso
- 14:00H Comida

*El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas