



CAMPUS ENTRENAMIENTO MIGUEL LOZANO

Del 15 al 19 Abril 2019

DAHAB FREEDIVERS

Aumenta tu profundidad, mejora tus habilidades y aprende nuevas técnicas con uno de los apneistas más carismáticos y profundos del mundo.

Durante las vacaciones de Semana Santa del 15 al 19 de Abril del 2019, 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 15 de Abril a las 9.00 de la mañana en el centro DAHAB FREEDIVERS.

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:**

550€ (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)



CAMPUS ENTRENAMIENTO MIGUEL LOZANO
Del 15 al 19 Abril 2019
DAHAB FREEDIVERS

PROGRAMA

Lunes 15 de Abril

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 16 de Abril

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 17 de Abril

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

Jueves 18 de Abril

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 19 de Abril

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