



CAMPUS ENTRENAMIENTO MIGUEL LOZANO

Del 2 al 6 Diciembre 2019

DAHAB FREEDIVERS

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

Del 2 al 6 de Diciembre 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, tiempos de inmersión prolongados, 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 2 de Diciembre a las 8.30 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:**

570€ (Campus de Apnea, transporte Aeropuerto Sharm/Dahab/Sharm y Alojamiento con desayuno en habitación doble)

*50€ suplemento por habitación individual

*PRECIO SÓLO CAMPUS: 350€ (5 días entrenamiento)



CAMPUS ENTRENAMIENTO MIGUEL LOZANO
Del 2 al 6 Diciembre 2019
DAHAB FREEDIVERS

PROGRAMA

Lunes 2 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 3 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 4 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

Jueves 5 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 6 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