



## **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, 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 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