



**CAMPUS ENTRENAMIENTO MIGUEL LOZANO**  
**Del 31 Octubre al 3 Noviembre 2019**  
**@APNEA CANARIAS TENERIFE**

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

Del 31 Octubre al 3 de Noviembre 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 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](mailto: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:**

310€ (4 días entrenamiento)





**CAMPUS ENTRENAMIENTO MIGUEL LOZANO**  
**Del 31 Octubre al 3 Noviembre 2019**  
**@APNEA CANARIAS TENERIFE**

*El objetivo del curso es trabajar las **CUATRO** partes más importantes de una inmersión profunda:  
**Técnica, Compensación Profunda, Adaptación y Tiempo de Buceo prolongado**  
Sin estos 4 factores básicos es imposible aumentar la profundidad*

**PROGRAMA**

**Jueves 31 de Octubre**

8:00 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

**Viernes 1 de Noviembre**

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

**Sábado 2 de Noviembre**

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

**Domingo 3 de Noviembre**

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

\*El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas

Reservas

[info@miguelozano.com](mailto:info@miguelozano.com)

