



CAMPUS ENTRENAMIENTO TENERIFE MIGUEL LOZANO

**Del 30 Abril al 3 Mayo 2020
@APNEA CANARIAS TENERIFE**

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

Del 30 Abril al 3 de Mayo del 2020, el apneista profesional Miguel Lozano, tercero más profundo 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, tiempos de buceo prolongado, 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 21-23 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:**

310€ (4 días entrenamiento)





CAMPUS ENTRENAMIENTO TENERIFE MIGUEL LOZANO

Del 30 Abril al 3 Mayo 2020
@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 30 de Abril

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 Mayo

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 Mayo

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 Mayo

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
tenerife@apneacanarias.com

