



## **CAMPUS ENTRENAMIENTO LANZAROTE MIGUEL LOZANO**

**Del 7 al 9 de Mayo 2021  
@APNEA CANARIAS LANZAROTE**

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

Del 7 al 9 de Mayo del 2021, 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 Puerto del Carmen en su centro Apnea Canarias Lanzarote.

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.
- Si no dispones de material puedes utilizar nuestros equipos de Apnea de forma gratuita.
- Almacenaje de material, duchas y WIFI incluidos.

### **\*PRECIO CAMPUS:**

310€ (3 días entrenamiento / doble sesión diaria)





## CAMPUS ENTRENAMIENTO LANZAROTE MIGUEL LOZANO

Del 7 al 9 de Mayo 2021

@APNEA CANARIAS LANZAROTE

*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

#### Viernes 7 de Mayo

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

#### Sábado 8 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

#### Domingo 9 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) + NOLIMITS  
14:30 Comida  
16:00 Fin de Curso y Diplomas

\*El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas

Reservas

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

