



**CAMPUS ENTRENAMIENTO APNEA en MANTA (Ecuador)
con MIGUEL LOZANO
Del 4 al 7 de Febrero 2021
con Ocean Freaks Dive Center**

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

Del 4 al 7 de Febrero del 2021, el apneista profesional Miguel Lozano, tercero más profundo del mundo en la modalidad de inmersión libre con -122m y doble subcampeón del mundo de profundidad, organiza un Campus de Entrenamiento de Apnea la ciudad de Manta (Ecuador) con Ocean Freaks Dive Center.

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.*

***PRECIO CAMPUS:**
450\$ (4 días entrenamiento)



*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 4 de Febrero

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 5 de Febrero

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 6 de Febrero

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

Doningo 7 de Febrero

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

santi@oceanfreaks.com

info@miguelozano.com