

CAMPUS APNEA PROFUNDA EGIPTO (DAHAB)

Del 11 al 15 Abril 2022
@DAHAB FREEDIVERS



DAHAB FREEDIVERS



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

Del 11 al 15 de Abril del 2022, el apneista profesional Miguel Lozano, tercero 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 de presión constante y secuencial, buceo en exhalación pasiva, tiempos de inmersión prolongados, 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 23-25 °
- Necesario traje de 3mm o 5mm.
- Si necesitas cualquier pieza de equipo, se incluye en el precio.
- Nos encontraremos lunes 11 de Abril a las 8.30 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 compartida 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:

650 €

(Campus de Apnea, transporte Aeropuerto Sharm/Dahab/Sharm, taxis Blue Hole y 6 noches de alojamiento con desayuno en habitación doble compartida)

PRECIO SOLO CAMPUS:

450 €

(5 días entrenamiento)

**miguel
lozano
2022**

_FIM -122m

_CWT -105m

_CNF -83m

_STA 8'23"

Más información:

miguel@miguelozano.com
info@dahabfreedivers.com



DAHAB FREEDIVERS

PROGRAMA

Lunes 11 Abril

- **8:30** Presentación del curso
- **9:30** Taxi al Blue Hole
- **10:00** Blue Hole Estiramientos
- **11:00** Blue Hole sesión (Día de Adaptación FIM + CWT)
- **14:30** Comida
- **15:30** Taxi Dahab
- **19:00** Video Análisis Técnica

Martes 12 Abril

- **8:30** Teoría Compensación Frenzel & Mouthfill Secuencial + Buceo en Exhalación FRC
- **10:00** Taxi Blue Hole
- **10:30** Blue Hole Estiramientos
- **11:30** Blue Hole sesión (Mouthfill Secuencial ejercicios + Buceo en Exhalación FRC)
- **14:30** Comida
- **15:30** Taxi Dahab

Miércoles 13 Abril

- **8:30** Video Analisis Mouthfill Teoría Mouthfill Presión Constante
- **10:00** Taxi Blue Hole
- **10:30** Blue Hole Estiramientos
- **11:00** Blue Hole sesión (Ejercicios Buceo en residual + Mouthfill Presión Constante)
- **14:30** Comida
- **15:30** Taxi Dahab

Jueves 14 Abril

- **8:30** Teoría tiempos prolongados en profundidad
- **9:30** Taxi Blue Hole
- **10:00** Blue Hole Estiramientos
- **11:00** Blue Hole sesión (Ejercicios tiempos prolongados en profundidad + Mouthfill Secuencial y Constante)
- **14:30** Comida
- **15:30** Taxi Dahab
- **17:00** Video Análisis

Viernes 15 Abril

- **8:30** Taxi Blue Hole
- **9:00** Blue Hole Estiramientos
- **10:00** Blue Hole sesión (No Limits + Máximas PB)
- **13:00** Comida
- **14:30** Taxi Dahab
- **16:00** Cena Desierto Beduina

***El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas**