

Del 12 al 15 de Agosto 2023, 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. (en su defecto se firmará un descargo de responsabilidad médica)

- Necesario traje de neopreno (recomendable 5mm), aletas, máscara, tubo, cinturón de plomos. (en caso de no disponer el centro lo puede proveer)
- Si no dispones de material puedes utilizar nuestros equipos de Apnea de forma gratuita.
- Almacenaje de material, duchas y WIFI incluidos.
- \*\* El alojamiento podéis buscar opciones en AIRBNB en las siguientes localidades: Radazul, Tabaiba, Bocacangrejo, Candelaria
- \*\* Os recomendamos alquilar un coche para poder moveros con libertad por la isla.

# **PRECIO CAMPUS:**

350€ (4 días entrenamiento)

# miguel lozano

2023

\_FIM **-122m** 

\_CWT **-105m** 

\_CNF **-83m** 

\_STA **8'23"** 

# Más información:

miguel@miguelozano.com tenerife@apneacanarias.com



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**

## Sábado 12

- 8:30 Presentación del curso
- 10:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
- 11:00 Sesión Mar (Día de Adaptación + técnica)
- **14:30** Comida
- 17:00 Video Análisis Técnica

# Domingo 13

- 8:30 Teoría Compensación Frenzel & Mouthfill Secuencial + Buceo en Exhalación FRC
- 10:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
- 11:00 Sesión Mar (Mouthfill Secuencial + Buceo en Exhalación)
- **14:30** Comida

## Lunes 14

- **8:30** Video Análisis Mouthfill
- 9:00 Teoría (Mouthfill Presión Constante + Aumento tiempos en profundidad)
- 10:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
- 11:00 Sesión Mar (Mouthfill Presión Constante + Aumento tiempos en profundidad)
- **14:30** Comida
- **17:00** Video Análisis Técnica

### Martes 15

- 9:00 Estiramientos Flexibilidad pulmonar, diafragmática y torácica
- 11:00 Sesión Mar (No limits + Máximas)
- **14:30** Comida

\*El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas