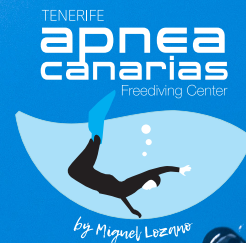


CAMPUS APNEA PROFUNDA TENERIFE

Del 12 al 15 de Octubre 2023
@APNEA CANARIAS TENERIFE



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

Del 12 al 15 de Octubre 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

Jueves 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

Viernes 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

Sábado 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

Domingo 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**