

profundos del mundo.

Del 4 al 8 de Diciembre 2023, 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 23-25º
- 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:

(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:

miguel lozano

_FIM **-122m** _CWT **-105m** _CNF **-83m** _STA **8'23"**

Más información:

miguel@miguelozano.com info@dahabfreedivers.com



PROGRAMA

Lunes 4

- 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 5

- 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 6

- 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 7

- 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 8

- **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