

CAMPUS APNEA PROFUNDA EL HIERRO

Del 2 al 5 de Noviembre 2023
Centro de Buceo El Bajón

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

Del 2 al 5 de Noviembre 2023, el apneísta profesional Miguel Lozano, tercero más profundo del mundo en la modalidad de inmersión libre con -122m, organiza un Campus de Entrenamiento en El mar de las Calmas (El Hierro).

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)
- Almacenaje de material, duchas y WIFI incluidos.

**** El alojamiento lo puede si organizar con el Centro de Buceo El Bajón

** Os recomendamos alquilar un coche para poder moveros con libertad por la isla.

PRECIO CAMPUS:

400€
(4 días entrenamiento)

**miguel
lozano
2023**

_FIM -122m

_CWT -105m

_CNF -83m

_STA 8'23"

Más información:

miguel@miguelozano.com
info@buceoelbajon.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 2

- **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 3

- **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 4

- **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 5

- **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**