

CAMPUS APNEA PROFUNDA EGIPTO (DAHAB)

Del 4 al 8 de Diciembre 2023
@DAHAB FREEDIVERS



DAHAB FREEDIVERS



**Aumenta tu profundidad,
mejora tus habilidades y
aprende nuevas técnicas con
uno de los apneistas más
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 trabaja 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 4 de Diciembre a las 8:30h 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:

700€*

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

** (La comida, los vuelos y la entrada al Blue Hole (50\$ aprox.) no están incluidos)

830€ con habitación individual.

PRECIO SOLO CAMPUS:

450€*

(5 días entrenamiento)

** (La comida, los vuelos y la entrada al Blue Hole (50\$ aprox.) no están incluidos)

**miguel
lozano
2023**

_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**