

CAMPUS APNEA PROFUNDA EGIPTO (DAHAB)

Del 2 al 6 de Diciembre 2024
@DAHAB FREEDIVERS



DAHAB FREEDIVERS



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

Del 2 al 6 de Diciembre 2024, 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 23-25 °

- Necesario traje de 3mm o 5mm.
- Si necesitas cualquier pieza de equipo, se incluye en el precio.
- Nos encontraremos lunes 2 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
2024**

_FIM -122m

_CWT -105m

_CNF -83m

_STA 8'23"

Más información:

miguel@miguelozano.com
info@dahabfreedivers.com

PROGRAMA

Lunes 2

- 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 3

- 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 4

- 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 5

- 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 6

- 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**