

CAMPUS APNEA PROFUNDA EGIPTO (DAHAB)

Del 25 al 29 de Marzo 2024
@DAHAB FREEDIVERS



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

Del 25 al 29 de Marzo 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 25 de marzo 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 25

- 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 26

- 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 27

- 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 28

- 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 29

- 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**