

miguel lozano 2024

Subcampeón Mundial de Apnea profunda en Inmersión Libre y peso constante sin aletas.

-122 Metros

_FIM **-122m**

_CWT **-105m**

_CNF **-83m**

_STA **8'23"**



nivel 1 y 2

Curso de Apnea combinado de Nivel 1 y 2. Durante el curso los alumnos de primer nivel recibirán el curso normal de nivel 1 y alguna teoría específica más avanzada de nivel 2. Para los alumnos que ya tengan el nivel 1, durante el curso harán ejercicios y entrenamientos específicos en mar y piscina para recibir la certificación de nivel 2 (Certificación de nivel 1 previa).

Este curso combinado provee a los estudiantes de conocimientos y técnicas para realizar inmersiones hasta los 20 metros de profundidad en el nivel 1 y 30 metros en el nivel 2.

En el curso se incluye, sesión de respiración y relajación, sesión de compensación, Apnea Estática (aguantar la respiración en estado inmóvil + entrenamientos en el nivel 2), Apnea Dinámica (recorrido horizontal en piscina para mejorar la técnica del aleteo y entrenamientos para alumnos de nivel 2), teoría específica para afianzar una base sólida y salidas en mar abierto de profundidad con prácticas de seguridad y rescate.

DURACIÓN
2 DÍAS
INTENSIVOS

REQUISITOS NIVEL 1:

- _Saber nadar
- _18 años (12 con consentimiento de los padres)

REQUISITOS NIVEL 2:

- _Certificación Nivel 1
- _Saber nadar
- _18 años (12 con consentimiento padres)

PRECIO CURSO:

350€

Incluye Seguro, Material Didáctico y Certificación Nivel 1 o 2

DÍA 1

8:30h

Presentación del curso. Sesión de teoría fisiología

10:30h

Sesión de Técnicas de respiración y relajación

12:00h

Sesión de Apnea estática (en piscina) Nivel 1 y entrenamientos estática nivel 2

14:30h

Descanso - Comida

15:30h

Sesión de Teoría de Compensación

16:30h

Salida de Mar (Inmersión Libre) Nivel 1
Entrenamientos Nivel 2 (Inmersión Libre + Peso constante)

19:00h

Descanso

DÍA 2

9:00

Sesión de Apnea Dinámica en Piscina (Nivel 1) y Entrenamientos de Dinámica de Nivel 2

11:00

Sesión de Teoría Peso Constante y Rescate

12:00

Salida de Mar (Inmersión Libre + Peso Constante + Rescate) Nivel 1 y 2

15:00

Descanso - Comida

16:00

Sesión de Vídeo Análisis aleteo

18:00

Fin de curso

MATERIAL:

EL ALUMNO DEBE TRAER EL SIGUIENTE MATERIAL:

- Máscara, tubo y gorro de piscina
- Traje (Indealmente 5mm)
- Aletas
- Cinturón
- El lastre puede ser prestado por el centro

• ¡¡CERTIFICADO MÉDICO APTO PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA!!

En su defecto se podrá firmar una declaración responsable médica (Real Decreto 550/2020, de 2 de junio)

* En caso de no disponer de material necesario, el propio centro de buceo puede proveerlo al estudiante previa consulta de disponibilidad para su alquiler.

HORARIOS:

El punto de encuentro será en el centro de buceo a las 8:30h

1º DIA de 8:30h a 19h aprox.

2º DIA de 9 a 18h aprox.

RESERVA:

PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVA

info@miguelozano.com

La APNEA es un deporte MENTAL, con base en la RESPIRACIÓN diafragmática que induce a la RELAJACIÓN física y mental. Incluyendo temas tan importantes como la FISILOGIA específica, la SEGURIDAD y el RESCATE, dotará a los nuevos alumnos de confianza para progresar de forma SEGURA.