

# CAMPUS APNEA PROFUNDA EGIPTO (DAHAB)

Del 14 al 18 de Abril, 2025  
@DAHAB FREEDIVERS



DAHAB FREEDIVERS



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

Del 14 al 18 de Abril, 2025, 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 el primer día 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:

770€\*

(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)

900€ con habitación individual.

## PRECIO SOLO CAMPUS:

530€\*

(5 días entrenamiento)

\*\* (La comida, los vuelos y la entrada al Blue Hole (50\$ los 5 días) no están incluidos)

**miguel  
lozano**

\_FIM **-122m**

\_CWT **-105m**

\_CNF **-83m**

\_STA **8'23"**

**Más información:**

miguel@miguelozano.com  
info@dahabfreedivers.com



## PROGRAMA

### Lunes 14

- 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 15

- 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 16

- 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 17

- 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 18

- 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**