



CAMPUS ENTRENAMIENTO PROFUNDO MALLORCA MIGUEL LOZANO

10,11,12 Octubre 2026

Organiza @A PULMÓ

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

Del 10 al 12 de Octubre del 2026, el apneista profesional Miguel Lozano, doble subcampeón mundial de apnea profunda con -122m, organiza un Campus de Entrenamiento de Apnea en Mallorca.

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: Técnica, compensación profunda, mouthfill (secuencial y constante), buceo en exhalación pasiva, tiempos de buceo prolongado, relajación y barreras mentales.

No importa el nivel que tengas, el curso es tanto para principiantes como avanzados o competidores. Miguel trabajará individualmente para cada estudiante.

INFO

- Se requiere certificado médico. (en su defecto se firmará un descargo de responsabilidad médica)
- Necesario traje de neopreno (recomendable 5mm), aletas, máscara, tubo, cinturón de plomos. (en caso de no disponer el centro lo puede proveer)

*PRECIO CAMPUS:

450€

*LOCALIZACIÓN:

Andratx





CAMPUS ENTRENAMIENTO PROFUNDO MALLORCA MIGUEL LOZANO
10,11,12 Octubre 2026
Organiza @A PULMÓ

*El objetivo del curso es trabajar las CUATRO partes más importantes de una inmersión profunda:
Técnica, Compensación Profunda, Adaptación en seco y en profundidad y Tiempo de Buceo prolongado.
Sin estos 4 factores básicos es imposible aumentar la profundidad*

Sábado 10 Octubre – Día de Adaptación

08:00 Presentación y documentación

9:00 Estiramientos flexibilidad pulmonar

10:00 Sesión en el mar

- Primera inmersión en aguas abiertas (*adaptación + técnica*)
 - **Calentamiento:** FIM lento + Hang
 - **Entrenamiento:** FIM + CWT

13:00 Fin de la sesión

13:30 Comida

15:30 Teoría: FRC + Mouthfill secuencial y presión constante

17:30 Fin de sesión

Domingo 11 Octubre – Día de FRC, Mouthfill Secuencial y Constante

8:30 Estiramientos

9:30 Sesión en el mar

- **Calentamiento:** FIM lento + hang / FRC
- **Entrenamiento:**
 - Exhalación pasiva en superficie + mouthfill a 10 m + caída libre
 - Exhalación pasiva + exhalación completa + mouthfill a 10 m + caída libre
 - Combinación Mouthfill presión secuencial o constante
 - CWT + FIM

13:00 Fin de la sesión

13:30 Comida

15:30 Teoría aumentos tiempos de apnea en profundidad

16:30 Video Análisis Mouthfill

17:30 Fin de sesión





Lunes 12 Octubre 3 – Día de Calentamientos y Máximas (FRC + Mouthfill + Tiempos Largos Constante) + Nolimits

8:30 Estiramientos

9:30 Sesión en el mar

- **Calentamiento:** 1 FIM lento + hang / 1 FRC con mouthfill / 1 inmersión prolongada
- **Entrenamiento:**
 - Inmersiones profundas en FIM y CWT
 - No Limits (máx. 50 m)

14:00 Entrega de diplomas y comida

*El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas

Reservas

info@miguelozano.com

tenerife@apneacanarias.com

