



miguel
lozano

CAMPUS APNEA PROFUNDA MALLORCA

Del 10 al 12 Octubre 2026
Organiza APULMO

**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.

Información

- 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)

Localización:

Andratx

Precio del campus:

450€

_FIM -122m
_CWT -105m
_CNF -83m
_STA 8'23"

Más información:

info@miguelozano.com
info@apulmo.com



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

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*

Más información:

info@miguelozano.com

achaconferrer@gmail.com