

DEEP

TRAINING WEEK

4 DIAS

**ESTIRAMIENTO PULMONAR
PESO VARIABLE Y NO-LIMITS
COMPENSACION
VIDEO ANÁLISIS**

TENERIFE
apnea
canarias
Freediving Center



By Miguel Lozano

PROGRAMA



DIA 1

9:00-10:30

*Estiramiento Pulmonar
Carpa y Carpa Invertida*

10:30 - 12:30

Session Entrenamiento Fim y Cwt desde barco,instructor con scooter,camera de profundidad.

12:30 - 13:30

Video Análisis

13:30 - 14:30

Pausa almuerzo

14:30 15:30

Teoria y practica de la compensacion en seco

DIA 2

9:00 -10:30

*Estiramiento Pulmonar
Carpa y Carpa Invertida*

10:30 - 12:30

Session Entrenamiento desde barco,instructor con scooter,camera de profundidad.

12:30 - 13:30

Video Análisis

Para más información, contactar:

 **+34 671 8455 53**  **tenerife@apneacanarias.com**

Ubicación:Apnea Canarias, Radazul, Tenerife, ES

PROGRAMA



DIA 3

9:00-10:30

*Estiramiento Pulmonar
Carpa y Carpa Invertida*

10:30 - 12:30

Session Entrenamiento No-Limits desde barco, bajando con el instructor.

12:30 - 13:30

Debriefing de la session

13:30 - 14:30

Pausa almuerzo

14:30 15:30

Teoria y practica de la compensacion en seco

DIA 4

9:00 -10:30

Session de Respiracion, meditacion y visualización

10:30 - 12:30

Session Entrenamiento Peso variable desde barco.

12:30 - 13:30

Video Análisis

400€

INFORMACIÓN DE PAGO:

Tranferencia bancaria
IBAN: ES07 3183 3800 3210 1083 1228
BIC: CASDESBB

Concepto: Deep training week + nombre completo

PAYPAL
@apneacanarias.com

Para más información, contactar:

 **+34 671 8455 53**  **tenerife@apneacanarias.com**

Ubicación: Apnea Canarias, Radazul, Tenerife, ES