

CAC PLONGÉE



« Avant dernière séance de l'année ! »

PROGRAMME « N3 » :

- (25m PMT/25m bras seul/25m Palmage/25m ondulation)
(échauffement) x4*
- 800m PMT (*accélération tous les 100m*) **
- (25m Palmage rapide/25m Palmage souple) x6*
- 100m échauffement apnée (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations)
- (25m apnée/25m PMT) x6

Total : 2000 m

PROGRAMME « N4 » :

- (100m PMT/100m Palmage/50m bras seuls/50m ondulation)
x2 (échauffement) *
- (12.5m PMT sprint/12.5m PMT souple) x8*
- (12.5m Palmage sprint/12.5m Palmage souple) x8*
- (25m PMT sprint/25m PMT souple) x4**
- (25m Palmage rapide/25m Palmage souple) x4 **
- 200m échauffement apnée (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations)
- 150m échauffement apnée sprint !
- (25m apnée/25m PMT) x6 **
- (100m apnée par série de 25m-récupération max 10-15sec)**
- 100m PMT/25m apnée pdt 20sec. Minimum/100m Palmage rapide**

Total : 2375 m

Légende : * =1 minute de récupération max

**=5 minutes de récupération max

Rappel Sécurité : Pas d'apnée seul. Surveillance mutuelle pendant les exercices.

Respecter les sens de nage (sens inverse horaire)

Moniteur : Frédéric Dupuis