

CAC PLONGÉE



« Qui sera le roi (ou la reine) ce soir ? »

PROGRAMME « N3-N4 » :

- 200m PMT *
- 200m Palmage *
- (25m PMT rapide/25m Palmage/25m Ondulation)x4*
- (25m PMT /25m Palmage rapide/25m Ondulation)x4*
- (25m PMT /25m Palmage /25m Ondulation rapide)x4**
- 200m échauffement apnée *
- (25m PMT/25m apnée) x6 **
- 100m apnée par série de 25m (récupération au choix)
- **Fin nage : 21h00 -> Galettes en récompense**

Total : 2000 m

Légende : * =1 minute de récupération max
**=5 minutes de récupération max
***=10 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