

CAC PLONGÉE



« Avant dernière séance de l'année »

PROGRAMME « N3 » :

- (100m PMT/25m papillon ou Palmage/25m ondulation) x4 (échauffement) *
- 500m Palmage avec planche (tous les 100m -> sprint 25m planche verticale) *
- 150m échauffement apnée
- 100m échauffement apnée sprint **
- (25m apnée/25m PMT) x4 **
- 200m apnée par série de 25m récupération libre
- apprentissage matériel/masque facial

Total : 1750 m

PROGRAMME « N4 » :

- (100m PMT/25m papillon/25m ondulation) x4 (échauffement) *
- 800m PMT (chrono) **
- 100m échauffement apnée
- 25m PMT/25m apnée x2 **
- 50m PMT/25m apnée/50m Palmage x2 **
- 100m PMT/20sec apnée dynamique/100m Palmage (chrono)
- apprentissage matériel/masque facial

Total : 2050 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