

# CAC PLONGÉE



« Les N4 vont transpirer... »

## PROGRAMME « N3-libre » :

- 200m PMT (échauffement)\*
- 300m (aller Palmage-retour ondulation)
- 25m PMT rapide/25m échauffement apnée x8\*
- 100m récupération libre
- 25m Palmage rapide/25m échauffement apnée x8\*
- (25m apnée/25m PMT) x4

*Total : 1600m*

---

## PROGRAMME « N4 » :

- 200m PMT (échauffement)
- 75m PMT/50m Palmage/25m ondulation x2 \*
- (25m PMT rapide/25m PMT souple) x10 \*
- 100m échauffement apnée \*\*
- (25m Palmage rapide/25m Palmage souple) x10\*
- 100m récupération libre
- (12.5m Apnée rapide/12.5m PMT) x4 \*\*
- (25m apnée/25m PMT) x4

*Total : 2000m*

Légende : \* =1minute de récupération max et \*\*=5minutes de récupération max

Moniteur : Frédéric Dupuis