

CAC PLONGÉE



« Il faut bien se remettre dans le bain... »

PROGRAMME « N3 » :

- 200m Palmage (échauffement)*
- (25m Palmage/25m Bras seul/25m PMT/25 m ondulation) x6**
- 25m PMT rapide 20secondes de récupération x12 **
- 200m échauffement apnée *
- (25m apnée/25m PMT) x4

Total : 1500m

PROGRAMME « N4 » :

- 200m Palmage (échauffement)*
- 800m PMT chrono**
- 25m PMT rapide, récupération 20 secondes x12**
- 200m échauffement apnée*
- (25m apnée/25m PMT) x4

Total : 1700m

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

Moniteur : Frédéric Dupuis