

# CAC PLONGÉE



« Vitesse de croisière... »

## PROGRAMME « N3 » :

- 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)\*
- 1000m PMT chrono (-18 minutes max) \*\*
- 100m échauffement apnée \*\*
- 25m PMT rapide/25m échauffement apnée x6\*
- 100m récupération libre
- 25m Ondulation rapide/25m échauffement apnée x6\*
- (25m apnée/25m PMT) x2 (optionnel)

*Total : 2100m*

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

Moniteur : Frédéric Dupuis