

# CAC PLONGÉE



« Examen N1 ce soir ! »

## PROGRAMME « N3 » :

- (25m PMT/25m bras seul/25m Palmage/25m ondulation)

(échauffement) x4\*

- 600m Palmage (accélération tous les 100m) \*\*

- (25m PMT rapide/25m PMT souple) x6\*

- 200m échauffement apnée (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations)

- par deux :

25m apnée x4 \*\* puis 25m PMT/25m apnée x4 \*\*

25m apnée/12.5m apnée/12.5 PMT souple/25m PMT x2

Total : 1800 m

---

## PROGRAMME « N4 » :

- 200m nage libre (échauffement) \*

- 200m Palmage/200m PMT/50m bras seul/50m ondulation \*

- 800m PMT (accélération tous les 100m) \*\*

- (25m PMT sprint/25m PMT souple) x4\*\*

- (25m Palmage rapide/25m Palmage souple) x4 \*\*

- 150m échauffement apnée sprint !

- (25m apnée/25m PMT) x6 \*\*

- (100m apnée par série de 25m-récupération max10-15sec)\*\*

- 100m PMT/25m apnée pdt 20sec. Minimum/100m Palmage rapide\*\*

Total : 1875 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