

CAC PLONGÉE



« Bientôt les vacances... »

PROGRAMME « N3 » :

- 200m nage libre (sans palme) (*échauffement*) *
- 500m PMT (*tous les 100m -> 25m en sprint*) *
- 300m (aller Palmage-retour ondulation)
- 25m PMT rapide/25m échauffement apnée x8*
- 200m échauffement apnée **
- (12.5m PMT/25m apnée *avec demi tour*/12.5m Palmage) x6**
- (25m PMT/25m apnée) x4 **
- 100m apnée par série de 25m (récupération 10 inspirations)

Total : 2200 m

PROGRAMME « N4 » :

- 200m nage libre (sans palme) (*échauffement*) *
- 1000m PMT (*chrono*) **
- 200m échauffement apnée
- (50m PMT/12.5m apnée/12.5m Palmage souple) x2 *
- (100m PMT/25m apnée/25m Palmage souple) x2 *
- (200m PMT/25m apnée/100m Palmage rapide) **
- (100m PMT rapide/25m apnée/100m Palmage rapide) (*chrono*)
- 100m récupération libre

Total : 2400 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