

CAC PLONGÉE



« Félicitations aux nouveaux N1 confirmés dimanche ! »

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 **
200m apnée par série de 25m
Total : 2000 m
-

PROGRAMME « N4 » :

- 200m nage libre (*échauffement*) *
- 200m Palmage/200m PMT/50m bras seul/50m ondulation *
- 800m PMT (*accélération tous les 100m*) **
- 150m échauffement apnée **sprint** ! (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations) puis 50m échauffement apnée simple
- par deux :
25m apnée x6 ** puis (25m PMT/25m apnée) x4 **
(25m apnée/12.5m apnée/25m PMT souple)x2 **
200m apnée par série de 25m
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