

CAC PLONGÉE



« Mangez des crêpes... et éliminez les ! »

PROGRAMME « N3 » :

- (25m PMT/25m bras seul/25m Palmage/25m ondulation) *(échauffement)* x4*
 - 500m Palmage *(accélération tous les 100m souple)* **
 - (25m PMT rapide/25m PMT souple) x6*
 - par équipe de deux : 25m PMT rapide x10*
 - 200m échauffement apnée (=séries de 1/2 longueur avec 3-5 inspirations)
 - (25m apnée/25m PMT) x6
- Total : 2000 m

PROGRAMME « N4 » :

- (25m PMT/25m bras seul/25m Palmage/25m ondulation) *(échauffement)* x4*
 - (25m Palmage rapide *planche verticale*/25m Palmage souple) x8**
 - (25m Palmage rapide *planche verticale*/20sec sustentation *bras en l'air*/25m Palmage souple) x8**
 - 200m échauffement apnée (=séries de 1/2 longueur avec 3-5 inspirations)
 - 150m échauffement apnée sprint !
 - (25m apnée/25m PMT) x6 **
 - (100m apnée par série de 25m-récupération max10-15sec)**
 - 100m PMT/25m apnée/100m Palmage **
- Total : 2175 m+exercices

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