

CAC PLONGÉE



« Pensons à ceux qui sont en croisière en Egypte, les veinards ! »

PROGRAMME « N3 » :

- (200m PMT/50m Palmage/50m bras seuls/50m ondulation) x2
(échauffement) *
- 500m Palmage avec planche (tous les 100m -> sprint 25m planche verticale)*
- 150m échauffement apnée
- 100m échauffement apnée sprint **
- (12.5m PMT souple/25m apnée/12.5m Palmage) x6 **
- (25m apnée/25m PMT) x4 **
- 200m apnée par série de 25m récupération libre

Total : 2150 m

PROGRAMME « N4 » :

- (25m PMT/25m Palmage/25m bras seuls/25m ondulation) x4
(échauffement) *
- 1000m PMT (chrono)
- 100m récupération libre **
- 100m échauffement apnée
- 100m échauffement apnée sprint **
- 50m PMT/25m apnée/50m Palmage x2 **
- 100m PMT/25m apnée/ 100m Palmage
- 100m PMT/20sec apnée dynamique/100m Palmage (chrono)

Total : 2375 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 (s'ens inverse horaire)**

Moniteur : Frédéric Dupuis