

CAC PLONGÉE



« Bonne année à tous... Il va falloir éliminer maintenant »

PROGRAMME « N3 » :

- 200m PMT (échauffement)*
- 200m Palmage
- (25m PMT rapide/25m Palmage souple)x8*
- (25m Palmage rapide/25m PMT souple)x8**
- 200m échauffement apnée*
- (25m apnée/25m PMT) x4**
- 200m apnée (par série de 25m – récupération minimale)

Total : 1800m

PROGRAMME « N4 » :

- 1300m PMT (Allure soutenue. Attention aux crampes. Noter le chrono) ***
- (25m Palmage rapide - 10 secondes de sustentation bras en l'air - 25m PMT)x 4 **
- 100m échauffement apnée *
- (50m PMT/25m apnée/50m Palmage rapide)x2 **
- (100m PMT/25m apnée/50m Palmage rapide)x2

Total : 2200 m

Légende : * =1 minute de récupération max

**=5 minutes de récupération max

***=10 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