

CAC PLONGÉE



« Montée en puissance... »

PROGRAMME « N3 » :

- 200m PMT (échauffement)*
- 200m Palmage
- (25m PMT rapide/25m ondulation/25m Palmage/25m bras seul) x8*
- par équipe de deux : 25m PMT rapide x10
- (25m apnée/25m PMT) x4

Total : 1650m

PROGRAMME « N4 » :

- 200m PMT (échauffement)*
- 800m PMT chrono (-16 minutes max) **
- (25m PMT rapide/sortie de l'eau/5 flexions/25m PMT souple) x6 **
- (25m Palmage rapide/5 pompes sur le bord/25m Palmage souple) x6 **
- 100m échauffement apnée **
- (100m par série de 25m apnée avec 30sec' récup max – à faire par deux)

Total : 1800m

Légende : * =1minute de récupération max et **=5minutes de récupération max
Moniteur : Frédéric Dupuis