

CAC PLONGÉE



« Retour d'Egypte pour certains, préparation de la croisière pour d'autres »

PROGRAMME « N3 » :

- (25m PMT/25m Palmage/25m bras seuls/25m ondulation) x4 (échauffement) *
 - 300m PMT (*tous les 100m -> 25m en sprint*)*
 - 600m Palmage (*tous les 100m -> 25m en sprint*)*
 - 100m échauffement apnée *
 - 100m échauffement apnée sprint *
 - (12.5m apnée/1 inspiration/12.5m apnée) x6 **
 - (25m apnée/25m PMT souple) x4 *
 - 200m apnée par série de 25m récupération libre
- Total : 2050 m

PROGRAMME « N4 » :

- (25m PMT/25m Palmage/25m bras seuls/25m ondulation) x4 (échauffement) *
 - 800m PMT (*chrono*) *
 - 200m Palmage souple *
 - 100m échauffement apnée
 - 100m échauffement apnée sprint **
 - (12.5m apnée/1 inspiration/12.5m apnée) x6 **
 - (25m apnée/25m PMT souple) x4 *
 - 200m PMT/25m apnée/200m Palmage rapide
- 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