

CAC PLONGÉE



« Training forever... »

PROGRAMME « N3 » :

- 200m PMT/200m Palmage/50m bras seul/50m ondulation (échauffement) *
 - 500m Palmage (tous les 100m -> 25m en sprint)*
 - 200m échauffement apnée **
 - (12.5m PMT rapide/12.5m apnée) x10 **
 - (12.5m PMT/25m apnée avec demi tour/12.5m Palmage) x6**
 - (25m PMT/25m apnée) x4 **
 - 100m apnée par série de 25m (récupération 10 inspirations)
- Total : 2050 m

PROGRAMME « N4 » :

- 250m Palmage/50m bras seul/50m ondulation (échauffement) *
 - (25m PMT rapide/5 pompes dans l'eau/25m Palmage souple) x6*
 - (25m PMT/sortie de l'eau/5 flexions/25mPMT) x6 **
 - 1000m PMT (chrono) **
 - 200m échauffement apnée
 - 150m apnée par série de 25m (10inspiration max de récupération)
- Total : 2300 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 (sens inverse horaire)**

Moniteur : Frédéric Dupuis