

# CAC PLONGÉE



« Inscrivez pour le resto ! »

## PROGRAMME « N3 » :

- (25m PMT/25m bras seul/25m Palmage/25m ondulation)  
(échauffement) x4\*
- 800m PMT (*accélération tous les 100m*) \*\*
- (25m Palmage rapide/25m Palmage souple) x6\*
- 100m échauffement apnée (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations)
- (25m apnée/25m PMT) x6

Total : 2000 m

---

## PROGRAMME « N4 » :

- (100m PMT/100m Palmage/50m bras seuls/50m ondulation)  
(échauffement) \*
- (12.5m PMT sprint/12.5m PMT souple) x8\*
- (12.5m Palmage sprint/12.5m Palmage souple) x8\*
- (25m PMT sprint/25m PMT souple) x4\*\*
- (25m Palmage rapide/25m Palmage souple) x4 \*\*
- 200m échauffement apnée (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations)
- 150m échauffement apnée sprint !
- (25m apnée/25m PMT) x6 \*\*
- (100m apnée par série de 25m-récupération max10-15sec)\*\*
- 100m PMT/25m apnée pdt 20sec. Minimum/100m Palmage rapide\*\*

Total : 2075 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