

CAC PLONGÉE



« Il faut se remettre dans le bain... »

PROGRAMME « N3 » :

- 200m PMT (échauffement)*
- (25m PMT/25m Bras seul/25m Palmage/25 m ondulation) x6**
- 200m échauffement apnée *
- (25m PMT rapide/12.5m apnée/12.5m Palmage souple) x 6**
- 100m (par série 25m apnée)

Total : 1400m

PROGRAMME « N4 » :

- 400m PMT (échauffement)*
- 200m Palmage*
- 25m PMT rapide, récupération 30 secondes x12**
- 200m échauffement apnée*
- (100m PMT + 25m apnée) x3 par groupe de deux nageurs minimum
- 100 m récupération libre (PMT, Palmage...) *
- 100m (par série 25m apnée)

Total : 1600m

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

Moniteur : Frédéric Dupuis