

CAC PLONGÉE



« Training forever... »

PROGRAMME « N3 » :

- (25m PMT/25m bras seul/25m Palmage/25m ondulation)
(échauffement) x4*
 - 600m PMT (*accélération tous les 100m*) **
 - (50m Palmage rapide/50m Palmage souple) x3*
 - 200m échauffement apnée (=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations)
 - par deux :
25m apnée x4 ** puis 25m PMT/25m apnée x4 **
25m apnée/12.5m apnée/12.5 PMT souple/25m PMT x2 **
200m apnée par série de 25m
Total : 2000 m
-

PROGRAMME « N4 » :

- 200m crawl *sans palmes ni tuba – respiration tous les 3 puis 5 puis 7 mouvements* *
- (100m Palmage/100m PMT/50m bras seul/50m ondulation)x2**
- 800m PMT (*chrono*) **
- (50m échauffement apnée/25m PMT/12.5m apnée/12.5m PMT)
x2 *
- (25m PMT/25m apnée) x4 **
- 100m apnée par série de 25m (3 inspirations max !) **
- 125m PMT/apnée 25m/50m Palmage sprint
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