

# CAC PLONGÉE



« Montée en puissance... »

## PROGRAMME « N3 » :

- 200m PMT (échauffement)\*
- (25m Palmage rapide/25m Palmage souple) x8\*
- (25m PMT rapide/25m PMT souple) x8\*
- (50m Palmage rapide/25m Palmage souple) x4\*
- (50m PMT rapide/25m PMT souple) x4\*
- 100m échauffement apnée \*
- (25m apnée/25m PMT) x4

*Total : 1600m*

---

## PROGRAMME « N4 » :

- 200m Palmage (échauffement)\*
- 1000m PMT chrono (-20minutes max)\*\*
- 200m échauffement apnée\*\*
- (100m PMT/25m apnée) x2 \*\*
- (25m apnée/25m PMT) x4

*Total : 1800m*

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

Moniteur : Frédéric Dupuis