

CAC PLONGÉE



« Fractionné pour N3 et apnées pour N4 »

PROGRAMME « N3 » - libre :

- 200m PMT (échauffement)*
- 300m (aller Palmage-retour ondulation)
- 25m PMT rapide/25m échauffement apnée x8*
- 100m récupération libre
- 25m Palmage rapide/25m échauffement apnée x8*
- (25m apnée/25m PMT) x4

Total : 1600m

PROGRAMME « N4 » :

- (25m Palmage/25m PMT) (échauffement) x4
- 1000 m PMT (En moins de 20 minutes+ accélération de 25m tous les 100m)
- 100 m récupération libre **
- 100m échauffement apnée **
- (25m apnée/25m PMT) x4 **
- 100m apnée par série de 25m (max 10 inspiration) **
- (100m PMT/25m apnée) x2

Total : 1850m

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

Moniteur : Frédéric Dupuis