

CAC PLONGÉE



« Séance explosive »

PROGRAMME « N3 » :

- 200m Palmage/100m PMT (*échauffement*)
- (25m PMT/25m bras seul/25m Palmage/25m ondulation) x4*
- En relai par deux :
 - (25m PMT rapide) x10*
 - (25m Palmage rapide) x10**
 - (50m PMT rapide) x5*
 - (50m Palmage rapide) x5**
 - (75m PMT rapide) x2*
- 200m échauffement apnée (*=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations*)
- 100m apnée par série de 25m (récupération au choix)

Total : 2150 m

PROGRAMME « N4 » :

- (25m PMT/25m bras seuls) x5 *
- (25m PMT rapide/sortie de l'eau+5 flexions/25m PMT souple) x6 *
- (25m Palmage rapide/5 pompes sur le bord/25m Palmage souple) x6 *
- En relai par deux :
 - (25m PMT rapide) x10*
 - (25m Palmage rapide) x10**
 - (50m PMT rapide) x5*
 - (50m Palmage rapide) x5**
 - (75m PMT rapide) x2*
- 100m échauffement apnée (*=séries de ½ longueur avec 3-5 inspirations*)
- 200m apnée par série de 25m (récupération libre)

Total : 2300 m

Légende : * =1 minute de récupération max

**=5 minutes de récupération max

***=10 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