

CAC PLONGÉE



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

PROGRAMME « N3 » :

- 200m PMT (échauffement)*
- (25m PMT/25m Palmage) x10**
- 100m échauffement apnée *
- (25m PMT/12.5m apnée/12.5m Palmage) x10*
- 200m Palmage**
- 100m (par série 25m apnée)

Total : 1400m

PROGRAMME « N4 » :

- 200m PMT (échauffement)*
- 400m Palmage**
- 400m PMT (sprint de 25m tous les 100m)**
- 200m échauffement apnée*
- (25m PMT + 25m apnée) x8 **
- 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