

CAC PLONGÉE



« Vitesse de croisière... »

PROGRAMME « N3 » :

- 200m Palmage (échauffement)*
- 200m PMT
- (25m PMT rapide/25m ondulation/25m Palmage/25m bras seul) x8*
- par équipe de deux : 25m PMT rapide x10
- (25m apnée/25m PMT) x4

Total : 1650m

PROGRAMME « N4 » :

- 200m PMT (échauffement)*
- 800m PMT chrono (-16 minutes max) **
- 200m échauffement apnée **
- (50m PMT rapide/12.5m apnée/12.5m PMT souple) x4
à faire par deux **
- (100m PMT soutenu/25m apnée/25m récupération) x2
à faire par deux **
- 100m récupération au choix

Total : 1900m

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

Moniteur : Frédéric Dupuis