

Séance d'entraînement en apnée statique

Type de travail :

- Travail en hypercapnie
- Temps d'apnée : 10 apnées de 2'00
- Temps de récupération : décroissant de 2'00 à 1'00
- Durée total : 75 minutes environ

Flexibilité et relaxation : (15 minutes)

- Étirement des grands groupes musculaires
- Étirement spécifique des muscles thoraciques et du diaphragme
- Relaxation & ventilation

Échauffement : (15 minutes)

- 3 apnées en zone d'aisance : 1'00 à 2'00 minutes
- Repos : 2'00 à 5'00 minutes

Table d'apnée statique : (durée totale : 32 '30 minutes)

<i>n°</i>	<i>Temps d'apnée</i>	<i>Temps de repos</i>	<i>Temps total</i>	<i>Départs</i>
			0'00	0'00
1	2'00		2'00	
		2'00	4'00	4'00
2	2'00		6'00	
		1'50	7'50	7'50
3	2'00		9'50	
		1'40	11'30	11'30
4	2'00		13'30	
		1'30	15'00	15'00
5	2'00		17'00	
		1'20	18'20	18'20
6	2'00		20'20	
		1'10	21'30	21'30
7	2'00		23'30	
		1'00	24'30	24'30
8	2'00		26'30	
		1'00	27'30	27'30
9	2'00		29'30	
		1'00	30'30	30'30
10	2'00		32'30	