

# CONSTRUISEZ VOTRE SERIE D'APNEE

## Série CO2

Apnée fixe / récup décroissante

- 1) Définir son apnée maximum
- 2) Calculer son **A**pnée **i**nitiale (**ai**) = apnée max / 2
- 3) Calculer sa **R**écupération **i**nitiale (**ri**) = (ai) \* 1,5
- 4) choisir un rythme de diminution des récup (5", 10"...)
- 5) établir son tableau de statique !

1	<b>ai</b>	<b>ri</b>
2	ai	ri - 10"
3	ai	ri - 20"
4	ai	ri - 30"
5	ai	ri - 40"
6	ai	ri - 50"
7	ai	ri - 60"
8	ai	On s'arrête à 8 apnées

- 6) Faites le total des temps  
pour avoir la durée de votre exercice

exemple : max : 2' (120") ai = 60" ri = 90"

	Apnées Fixe	Récup Décroissante
1	ai = 60	ri = 90
2	60	80
3	60	70
4	60	60
5	60	50
6	60	40
7	60	30
8	60	0
	480	420

Durée totale

900	15'
-----	-----