

CONSTRUISEZ VOTRE SERIE D'APNEE

Série Mixte

Apnée croissante / récup décroissante

- 1) Définir son apnée maximum
- 2) Calculer son apnée initiale (ai) = apnée max / 2
- 3) Calculer sa récupération initiale (ri) = (ai) * 1,4
- 4) choisir un rythme d'augmentation des apnées (5", 10"...)
- 5) choisir un rythme de diminution des récup (5", 10"...)
- 6) établir son tableau de statique !

1	ai	ri
2	$ai + 10''$	$ri - 10$
3	$ai + 20''$	$ri - 20$
4	$ai + 30''$	$ri - 30$
5	$ai + 40''$	$ri - 40$
6	$ai + 50''$	$ri - 50$
7	$ai + 60''$	$ri - 60$
8	$ai + 70''$	On s'arrête à 8 apnées

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

exemple : max : 2' (120") ai = 60" ri = 85"

	Apnées Fixe	Récup Décroissante
1	60	85
2	70	75
3	80	65
4	90	55
5	100	45
6	110	35
7	120	25
8	130	0

760

385

1145

Durée totale

19'
