

CONSTRUISEZ VOTRE SERIE D'APNEE

Série O2

Apnée croissante / récup fixe

- 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) * 1,4
- 4) choisir un rythme d'augmentation des apnées (5", 10"...)
- 5) établir son tableau de statique !

1	ai	ri
2	ai + 10"	ri
3	ai + 20"	ri
4	ai + 30"	ri
5	ai + 40"	ri
6	ai + 50"	ri
7	ai + 60"	ri
8	ai + 70"	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	60	85
2	70	85
3	80	85
4	90	85
5	100	85
6	110	85
7	120	85
8	130	0

760

595

1355

Durée totale

22' 30"
