

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 1 :

Pour un SPRINT, réaliser 2 fois la série suivante :

- 100m PB + 2x50m NC
- 100m PB + 4x25m NC

Pour un M, réaliser 3 fois la série suivante :

- 100m PB + 2x50m NC
- 100m PB + 4x25m NC
- 100m PB + 2x50m NC avec plaquette

Pour un L, réaliser 4 fois la série suivante :

- 100m PB + 2x50m NC
- 100m PB + 4x25m NC
- 100m PB + 2x50m NC avec plaquette
- 100m PB + 2x50m NC avec plaquette