

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 10 :

Réaliser la série suivante, toutes les séries à la même allure régulière, vitesse course :

S :	M :	LD :
-1ere série en NC -2eme série en PB	-1ere série en NC -2eme série en PB -3eme série avec Plaquettes -4eme série en NC	-1ere série en NC -2eme série en PB -3eme série avec Plaquettes -4eme série en NC -5eme série en PB + Plaquettes -6eme série en NC
-25m C R=10'' -50m C R=15'' -75m C R=20'' -100m C R=30'' -75m C R=20'' -50m C R=15'' -25m C R=10''	-25m C R=10'' -50m C R=15'' -75m C R=20'' -100m C R=30'' -75m C R=20'' -50m C R=15'' -25m C R=10''	-25m C R=10'' -50m C R=15'' -75m C R=20'' -100m C R=30'' -75m C R=20'' -50m C R=15'' -25m C R=10''