

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 11 :

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

S ou M :	LD effectuer 2 séries, la 2eme avec Plaquettes :
-25m C R=10''	-25m C R=10''
-50m C R=15''	-50m C R=15''
-75m C R=20''	-75m C R=20''
-100m C R=30''	-100m C R=30''
-150m PB R=45''	-150m PB R=45''
-200m PB R=1'	-200m PB R=1'
-150m PB R=45''	-150m PB R=45''
-100m C R=30''	-100m C R=30''
-75m C R=20''	-75m C R=20''
-50m C R=15''	-50m C R=15''
-25m C R=10''	-25m C R=10''