

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 2 :

Pour un S ou un M, réaliser 2 fois la série suivante :

- 150m PB + 2x75m NC
- 150m PB + 3x50m NC
- 150m PB + 6x25m NC

Pour un L, réaliser 2 fois la série suivante, la 2^{ème} série doit être effectuée avec les plaquettes :

- 150m PB + 2x75m NC
- 150m PB + 3x50m NC
- 150m PB + 6x25m NC