

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 3 :

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

- 200m PB + 2x100m plaquettes
- 200m PB + 4x50m plaquettes
- 200m PB + 8x25m plaquettes

Pour un L, réaliser a série suivante :

- 200m PB + 2x100m plaquettes
- 200m PB + 4x50m plaquettes
- 200m PB + 8x25m plaquettes
- 3x200m NC => 1^{er} lent, 2nd moyen et 3^{ème} rapide