

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 4 :

Pour un S	Pour un M =>x2	Pour un L
-100m NC	-100m NC	-200m NC
-100m PB	-100m PB	-200m PB
-100m plaquettes	-100m plaquettes	-200m plaquettes
-100m NC	-100m NC	-200m NC
-100m PB	-100m PB	-200m PB
-100m plaquettes	-100m plaquettes	-200m plaquettes
-100m NC	-100m NC	-200m NC
-100m PB	-100m PB	-200m PB
		-4x100m NC
		-4x50m NC