

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 5 :
Pour un S, réaliser a série suivante, pour un M ou L, réaliser cette série en pyramide :
 - 300m PB + 200m plaquettes
 - 150m NC
 - 100m NC
 - 2x50m plaquettes
 - 4x25m NC