

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 6 :

Pour un S, réaliser une fois la série suivante, pour un L, la réaliser 2 fois :

- 4x25m NC + 100m PB
- 3x50m NC + 150m PB
- 8x25m NC + 200m PB

Pour un M, réaliser une fois la série suivante, pour un XL, la réaliser 2 fois :

- 4x25m NC + 100m PB
- 3x50m NC + 150m PB
- 8x25m NC + 200m PB
- 6x50m NC + 300m PB

La seconde série pour le L ou XL sont à faire avec des plaquettes !