

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 7 :  
Pour un S, réaliser une fois la série suivante, pour un M, la réaliser 2 fois :
  - 25m C + 25m D ou B
  - 50m C + 25m D ou B
  - 75m C + 25m D ou B
  - 100m C + 25m D ou B
  - 125m C + 25m D ou B
  - 100m C + 25m D ou B
  - 75m C + 25m D ou B
  - 50m C + 25m D ou B
  - 25m C + 25m D ou B

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