

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 8 :

Réaliser la série suivante :

S :	L :
-1ere série en NC -2eme série en PB -3eme série avec Plaquettes -4eme série en PB + Plaquettes -5eme série en NC	-1ere série en NC -2eme série en PB -3eme série avec Plaquettes -4eme série en PB + Plaquettes -5eme série en NC
-25m C lent + 25m C moyen -25m C lent + 25m C rapide -50m C (25m lent + 25m moyen) + 25m C rapide -50m C (25m moyen + 25m rapide) + 25m C lent	-50m C lent + 50m C moyen -50m C lent + 50m C rapide -100m C (50m lent + 50m moyen) + 50m C rapide -100m C (50m moyen + 50m rapide) + 50m C lent