

Les temps de récupération ont été fixés précédemment :

- Exemple 9 :

Réaliser la série suivante, toutes les séries à la même allure régulière, vitesse course :

S :	M :	LD :
-1ere série en NC -2eme série en PB -3eme série en NC	-1ere série en NC -2eme série en PB -3eme série en NC -4eme série en PB + Plaquettes -5eme série en NC	-1ere série en NC -2eme série en PB -3eme série en PB + Plaquettes -4eme série en NC
-4x25m C R=10'' -2x50m C R=15'' -100m C R=20''	-4x25m C R=10'' -2x50m C R=15'' -100m C R=20''	-4x50m C R=15'' -2x100m C R=20'' -200m C R=45''