









**B2**

	durée	2 séries de 20 à 30'	<b>objectif énergétique</b>
	kilométrage	15 à 20 km	Force-endurance aérobie fondamentale.
	cadence	18 à 20	<b>objectif technique</b>
	vitesse	75% à 80% de la vitesse de référence	Déplacement maximal par coup, dans les limites du métabolisme.
	fréquence cardiaque	156 à 170 bpm	<b>réalisation</b>
	lactates	2 à 3 mmol / L	Coup d'aviron puissant, récupération lors de la phase de remplacement,
	compatibilité	compatible seulement avec B1	Ramer sans pause durant la série de 20 à 30', Pause active de 5' entre les deux séries.
	planification	toute l'année même en période de compétition	