









**B3**

	durée	2 séries de 8 à 10'	<b>objectif énergétique</b>
	kilométrage	15 km	Force-endurance aérobie élevée.
	cadence	22 à 24	<b>objectif technique</b>
	vitesse	81% à 85% de la vitesse de référence	Propulsion proportionnelle à la cadence.
	fréquence cardiaque	env. 180 bpm	<b>réalisation</b>
	lactates	4 mmol / L	Coup d'aviron puissant, maintenir le rythme, Ramer sans pause durant les séries de 8 à 10', Récupération de 20' entre les séries.
	compatibilité	compatible seulement avec B1	
	planification	préparation de la saison de compétition	