









B5

| | | | |
|--|------------------------|---|---|
|  | durée | 1 à 2 séries de 90" à 120" | objectif énergétique |
|  | kilométrage | 12 à 16 km | Force-endurance anaérobie lactique, Provocation maximale du métabolisme. |
|  | cadence | compétition | objectif technique |
|  | vitesse | > 100% de la vitesse de référence | Propulsion proportionnelle à la cadence. |
|  | fréquence cardiaque | non significatif | réalisation |
|  | lactates | non significatif | Préparation par un bon échauffement, Coup d'aviron puissant, maintien du rythme, |
|  | compatibilité | compatible seulement avec B1 (niveau inf.) | Récupération de 5' entre les séries, 20' après la dernière série, |
|  | planification | préparation des compétitions en période de compétition | Exemple de séance : 2 x 500m cad max ou 1 x 1000m cad max. |