









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.