B2

	durée	2 séries de 20 à 30’
	kilomètrage	15 à 20 km
	cadence	18 à 20
	vitesse	75% à 80% de la vitesse de référence
	fréquence cardiaque	156 à 170 bpm
	lactates	2 à 3 mmol / L
	compatibilité	compatible seulement avec B1
	planification	toute l’année même en période de compétition

objectif énergétique

Force-endurance aérobie fondamentale.

objectif technique

Déplacement maximal par coup, dans les limites du métabolisme.

réalisation

Coup d’aviron puissant, récupération lors de la phase de replacement,

Ramer sans pause durant la série de 20 à 30’,

Pause active de 5’ entre les deux séries.