

B1

	durée	2 séries de 30 à 45'	objectif énergétique
	kilomètreage	15 à 25 km	Force-endurance aérobie fondamentale.
	cadence	16 à 18	objectif technique
	vitesse	70% à 75% de la vitesse de référence	Déplacement maximal par coup, dans les limites du métabolisme.
	fréquence cardiaque	145 à 156 bpm	réalisation
	lactates	2 mmol / L	Coup d'aviron puissant, récupération lors de la phase de remplacement, Ramer sans pause,
	compatibilité	compatible avec toutes les séances	6 à 10 séries de 10 coups sprint peuvent être insérées à condition de reprendre immédiatement après la série la qualité B1 (écart d'au moins 5' entre deux séries).
	planification	toute l'année même en période de compétition	