









B6

	durée	5 à 10 séries de 10 coups	objectif énergétique force-vitesse anaérobie alactique.
	kilométrage	8 à 20 km	
	cadence	maximale	objectif technique Propulsion proportionnelle à la cadence.
	vitesse	maximale	
	fréquence cardiaque	non significatif	réalisation Préparation par un bon échauffement, Coup d'aviron puissant, maintien du rythme, Récupération de 5' entre les séries.
	lactates	non significatif	
	compatibilité	compatible seulement avec B1	
	planification	toute l'année préparation des compétitions	