









**B7**

	durée	6 séries de 50 coups	<b>objectif énergétique</b>
	kilométrage	20 km	force-endurance (accent force) transition aérobie-anaérobie.
	cadence	14 à 16	<b>objectif technique</b>
	vitesse	non significative	Propulsion optimale, Maintenir le même enchaînement.
	fréquence cardiaque	> 180	<b>réalisation</b>
	lactates	4 à 6 mmol / L	Préparation par un bon échauffement, Travail avec frein ou en demi-équipage,
	compatibilité	compatible seulement avec B1	Récupération de 10' entre les séries, Récupération de 20' après la dernière série.
	planification	Musculation spécifique durant la période de préparation	