

B4

	durée	1 à 2 séries de 10'	objectif énergétique
	kilométrage	15 à 20 km	Transition de la force-endurance aérobie vers la force-endurance anaérobie lactique.
	cadence	24 à 32	objectif technique
	vitesse	86% à 90% de la vitesse de référence	Propulsion proportionnelle à la cadence.
	fréquence cardiaque	> 190 bpm	réalisation
	lactates	4 à 6 mmol / L	Coup d'aviron puissant, maintien du rythme, Ramer sans pause durant les séries, Récupération de 20' entre les séries,
	compatibilité	compatible seulement avec B1	Exemple de séance : 2 x 2000m progressif (1000m cad 24 / 500m cad 28 / 500m cad 32) pause 20'
	planification	préparation des compétitions en période de compétition	