









B5

	durée	1 à 2 séries de 90" à 120"	objectif énergétique Force-endurance anaérobie lactique, Provocation maximale du métabolisme.
	kilométrage	12 à 16 km	
	cadence	compétition	objectif technique Propulsion proportionnelle à la cadence.
	vitesse	> 100% de la vitesse de référence	
	fréquence cardiaque	non significatif	réalisation Préparation par un bon échauffement, Coup d'aviron puissant, maintien du rythme, Récupération de 5' entre les séries, 20' après la dernière série, Exemple de séance : 2 x 500m cad max ou 1 x 1000m cad max.
	lactates	non significatif	
	compatibilité	compatible seulement avec B1 (niveau inf.)	
	planification	préparation des compétitions en période de compétition	