







Echauffement pour toutes les séances (sauf AviFit de type G, R ou C): 10' pieds détachés

Force spé: 50 coups: volet 8 pour J16 et J18, volet 10 pour S. Puissance maximale, cadence inférieure à 16. 4 minutes B1 volet 2 entre chaque série.

Concernant les séances entrant dans le cadre des 7 défis capitaux de la FFAviron, la cadence est donnée à titre indicatif, pour ramer sans risque de surchauffe



