

# Intensité & cadence gestuelle en canoë & kayak

Intensité	Canoë hommes	Canoë dames	Kayak hommes	Kayak dames
<b>EB1-</b> : (Endurance de Base) de $\leq$ 70% de l' intensité maximale	32/38	30/34	55/70	55/70
<b>EB1</b> : (Endurance de Base 1) à 70% de l' intensité maximale	36/38	32/36	60/70	60/70
<b>EB1+</b> : de 70% à 85% de l' intensité maximale	36/42	34/40	65/80	63/75
<b>EB2</b> : à 90% de l' intensité maximale	46/50	42/46	84/86	80/84
<b>EC</b> : 200m (Endurance de course) à 95% de l' intensité maximale	70/80	65/75	130/140	125/135
<b>EC</b> : 500m à 95% de l' intensité maximale	65/70	60/65	110/120	105/115
<b>EC/VMA</b> : 1000m à 95% de l' intensité maximale (VMA: Vitesse Maximale Aérobie)	58/60	55/58	105/110	95/105
<b>V</b> : (Vitesse) à 100% maximale voire supra-maximale	70/75	70/75	130/135	125/130
<b>VE</b> : (Vitesse d'Endurance) à 100% maximale	74	72	130	125
<b>FES</b> : (Force d'Edurance Spécifique)	42	40	86	84
<b>FMS</b> : (Force Max Spécifique)	60/70	58/68	115/125	110/120
<b>R</b> : (Récup) de 40% à 50%	30/36	30/32	60/65	60/65