Rowing

Distance	Séance précédente				Séance du jour			
	Tps	T/500	Puiss	Cal.	Tps	T/500	Puiss	Cal.
500	00:04:50	00:04:50			0:01:25			
1000					4:02:10			
1500					4:20:30			
2000					4:20:30			
2500					4:20:30			
3000					4:20:30			
3500					4:20:30			
4000					4:20:30			
5000					4:20:30			
6000					4:20:30			
8000					4:20:30			
10000					4:20:30			
12000					4:20:30			
15000					4:20:30			

Fin de séance