

S2 Table. Rowing Intensity Manipulation by Condition**Low Intensity / Non-synchrony**

	0-5 min.	5-10 min.	10-15 min.	15-20 min.	20-25 min.	25-30 min.
Participant A	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM
Participant B	16.5 SPM	15 SPM	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM	18 SPM
Participant C	15 SPM	18SPM	16.5 SPM	15 SPM	18 SPM	16.5 SPM

Low Intensity / Synchrony

	0-5 min.	5-10 min.	10-15 min.	15-20 min.	20-25 min.	25-30 min.
Participant A	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM
Participant B	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM
Participant C	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM	18 SPM	16.5 SPM	15 SPM

Moderate Intensity / Non-synchrony

	0-5 min.	5-10 min.	10-15 min.	15-20 min.	20-25 min.	25-30 min.
Participant A	24 SPM	22 SPM	26 SPM	24 SPM	22 SPM	26 SPM
Participant B	22 SPM	26 SPM	24 SPM	22 SPM	26 SPM	24 SPM
Participant C	26 SPM	24 SPM	22 SPM	26 SPM	24 SPM	22 SPM

Moderate Intensity / Synchrony

	0-5 min.	5-10 min.	10-15 min.	15-20 min.	20-25 min.	25-30 min.
Participant A	24 SPM	22 SPM	26 SPM	24 SPM	22 SPM	26 SPM
Participant B	24 SPM	22 SPM	26 SPM	24 SPM	22 SPM	26 SPM
Participant C	24 SPM	22 SPM	26 SPM	24 SPM	22 SPM	26 SPM