

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 02:40:00

Vitesse : 6 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 10'0"/km

S1	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
04/02/2019 10/02/2019	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Marches : 1000		6,16 kms en 01:05:00	00:25:00 / 2,33 kms à 5,59 km/h (10'44"/km) et 00:15:00 / 1,5 kms à 6 km/h (10'0"/km) et 00:25:00 / 2,33 kms à 5,59 km/h (10'44"/km)
2 h 50 min						
S2	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
11/02/2019 17/02/2019	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Fractionné : 4*4*(30/20/10)		7,66 kms en 01:20:00	00:25:00 / 2,33 kms à 5,59 km/h (10'44"/km) et 00:30:00 / 3 kms à 6 km/h (10'0"/km) et 00:25:00 / 2,33 kms à 5,59 km/h (10'44"/km)
3 h 5 min						
S3	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
18/02/2019 24/02/2019	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Côtes : 2*8*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		9,16 kms en 01:35:00	00:25:00 / 2,33 kms à 5,59 km/h (10'44"/km) et 00:45:00 / 4,5 kms à 6 km/h (10'0"/km) et 00:25:00 / 2,33 kms à 5,59 km/h (10'44"/km)
3 h 20 min						
S4	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération			
25/02/2019 03/03/2019	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		
1 h 30 min						
S5	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
04/03/2019 10/03/2019	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Marches : 2000		10,8 kms en 01:50:00	00:15:00 / 1,4 kms à 5,6 km/h (10'43"/km) et 01:20:00 / 8 kms à 6 km/h (10'0"/km) et 00:15:00 / 1,4 kms à 5,6 km/h (10'43"/km)
3 h 50 min						
S6	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
11/03/2019 17/03/2019	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)		8,24 kms en 01:25:00	00:20:00 / 1,87 kms à 5,61 km/h (10'42"/km) et 00:45:00 / 4,5 kms à 6 km/h (10'0"/km) et 00:20:00 / 1,87 kms à 5,61 km/h (10'42"/km)
3 h 25 min						
S7	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération			
18/03/2019 24/03/2019	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		
1 h 45 min						
S8	Fondamentale Récupération		Séance particulière			
25/03/2019 31/03/2019	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)			
3 h 25 min						