

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 02:08:00 Vitesse : 7,5 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 8'0"/km

S1	Fondamentale Récupération	Séance particulière		Sortie Longue		
04/02/2019 10/02/2019	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)		Marches : 1000	7,13 kms en 01:00:00	00:20:00 / 2,33 kms à 6,99 km/h (8'35"/km) et 00:15:00 / 1,88 kms à 7,52 km/h (7'59"/km) et 00:25:00 / 2,92 kms à 7,01 km/h (8'34"/km)
2 h 45 min						
S2	Fondamentale Récupération	Séance particulière		Sortie Longue		
11/02/2019 17/02/2019	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)		Fractionné : 4*4*(30/20/10)	8,41 kms en 01:10:00	00:20:00 / 2,33 kms à 6,99 km/h (8'35"/km) et 00:30:00 / 3,75 kms à 7,5 km/h (8'0"/km) et 00:20:00 / 2,33 kms à 6,99 km/h (8'35"/km)
2 h 55 min						
S3	Fondamentale Récupération	Séance particulière		Sortie Longue		
18/02/2019 24/02/2019	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)		Côtes : 2*8*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	9,12 kms en 01:15:00	00:15:00 / 1,75 kms à 7 km/h (8'34"/km) et 00:45:00 / 5,62 kms à 7,49 km/h (8'1"/km) et 00:15:00 / 1,75 kms à 7 km/h (8'34"/km)
3 h 0 min						
S4	Fondamentale Récupération	Fondamentale Récupération				
25/02/2019 03/03/2019	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)		45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	
1 h 30 min						
S5	Fondamentale Récupération	Séance particulière		Sortie Longue		
04/03/2019 10/03/2019	60' à 65%	soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)		Marches : 2000	11 kms en 01:30:00	00:15:00 / 1,75 kms à 7 km/h (8'34"/km) et 01:00:00 / 7,5 kms à 7,5 km/h (8'0"/km) et 00:15:00 / 1,75 kms à 7 km/h (8'34"/km)
3 h 30 min						
S6	Fondamentale Récupération	Séance particulière		Sortie Longue		
11/03/2019 17/03/2019	60' à 65%	soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)		Fractionné : 4*5*(30/20/10)	9,12 kms en 01:15:00	00:15:00 / 1,75 kms à 7 km/h (8'34"/km) et 00:45:00 / 5,62 kms à 7,49 km/h (8'1"/km) et 00:15:00 / 1,75 kms à 7 km/h (8'34"/km)
3 h 15 min						
S7	Fondamentale Récupération	Fondamentale Récupération				
18/03/2019 24/03/2019	60' à 65%	soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)		45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	
1 h 45 min						
S8	Fondamentale Récupération	Séance particulière				
25/03/2019 31/03/2019	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)		Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)		
2 h 53 min						