

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 01:56:00

Vitesse : 8,28 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 7'15"/km

S	Départ	Arrivée	Fondamentale Récupération		Séance particulière	Sortie Longue
S1	04/02/2019	10/02/2019	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Marches : 1000	7,84 kms en 01:00:00  00:20:00 / 2,57 kms à 7,71 km/h (7'47"/km) et 00:15:00 / 2,06 kms à 8,24 km/h (7'17"/km) et 00:25:00 / 3,21 kms à 7,7 km/h (7'48"/km)
	2 h 45 min					
S2	11/02/2019	17/02/2019	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Fractionné : 4*4*(30/20/10)	8,61 kms en 01:05:00  00:15:00 / 1,92 kms à 7,68 km/h (7'49"/km) et 00:30:00 / 4,12 kms à 8,24 km/h (7'17"/km) et 00:20:00 / 2,57 kms à 7,71 km/h (7'47"/km)
	2 h 50 min					
S3	18/02/2019	24/02/2019	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Côtes : 2*8*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	9,34 kms en 01:10:00  00:15:00 / 1,92 kms à 7,68 km/h (7'49"/km) et 00:40:00 / 5,5 kms à 8,25 km/h (7'16"/km) et 00:15:00 / 1,92 kms à 7,68 km/h (7'49"/km)
	2 h 55 min					
S4	25/02/2019	03/03/2019	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Fondamentale Récupération	45' à 65%
	1 h 30 min					
S5	04/03/2019	10/03/2019	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Marches : 2000	10,72 kms en 01:20:00  00:15:00 / 1,92 kms à 7,68 km/h (7'49"/km) et 00:50:00 / 6,88 kms à 8,26 km/h (7'16"/km) et 00:15:00 / 1,92 kms à 7,68 km/h (7'49"/km)
	3 h 20 min					
S6	11/03/2019	17/03/2019	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)	9,34 kms en 01:10:00  00:15:00 / 1,92 kms à 7,68 km/h (7'49"/km) et 00:40:00 / 5,5 kms à 8,25 km/h (7'16"/km) et 00:15:00 / 1,92 kms à 7,68 km/h (7'49"/km)
	3 h 10 min					
S7	18/03/2019	24/03/2019	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Fondamentale Récupération	45' à 65%
	1 h 45 min					
S8	25/03/2019	31/03/2019	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	
	2 h 41 min					