

Course : Brest Urban Trail
 Date : 31/03/2019
 Objectif : 01:13:00
 Vitesse : 13,15 km/h
 Allure : 4'34"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 3 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Marches : 2000		60' à 70%	soit 11,2 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	8,37 kms en 00:40:00	00:10:00 / 2 kms à 12 km/h (5'0"/km) et 00:20:00 / 4,37 kms à 13,11 km/h (4'35"/km) et 00:10:00 / 2 kms à 12 km/h (5'0"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 3 h 30 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		60' à 70%	soit 11,2 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	9,42 kms en 00:45:00	00:10:00 / 2 kms à 12 km/h (5'0"/km) et 00:25:00 / 5,47 kms à 13,13 km/h (4'34"/km) et 00:10:00 / 1,95 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 3 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		60' à 70%	soit 11,2 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	10,29 kms en 00:50:00	00:15:00 / 3 kms à 12 km/h (5'0"/km) et 00:20:00 / 4,37 kms à 13,11 km/h (4'35"/km) et 00:15:00 / 2,92 kms à 11,68 km/h (5'8"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 2 h 15 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 3 h 55 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Marches : 4000		60' à 70%	soit 11,2 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	11,6 kms en 00:55:00	00:10:00 / 2 kms à 12 km/h (5'0"/km) et 00:35:00 / 7,65 kms à 13,11 km/h (4'35"/km) et 00:10:00 / 1,95 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 3 h 50 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		60' à 70%	soit 11,2 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	10,29 kms en 00:50:00	00:15:00 / 3 kms à 12 km/h (5'0"/km) et 00:20:00 / 4,37 kms à 13,11 km/h (4'35"/km) et 00:15:00 / 2,92 kms à 11,68 km/h (5'8"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 2 h 30 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 1 h 58 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	