

Course : Brest Urban Trail
 Date : 31/03/2019
 Objectif : 01:09:00
 Vitesse : 13,91 km/h
 Allure : 4'19"/km

S1	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
04/02/2019 - 10/02/2019	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Marches : 2000		60' à 70%	soit 11,9 kms à 11,9 km/h (5'3"/km)	8,88 kms en 00:40:00	00:10:00 / 2,12 kms à 12,72 km/h (4'43"/km) et 00:20:00 / 4,65 kms à 13,95 km/h (4'18"/km) et 00:10:00 / 2,12 kms à 12,72 km/h (4'43"/km)
3 h 25 min								

S2	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
11/02/2019 - 17/02/2019	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		60' à 70%	soit 11,9 kms à 11,9 km/h (5'3"/km)	10 kms en 00:45:00	00:10:00 / 2,12 kms à 12,72 km/h (4'43"/km) et 00:25:00 / 5,81 kms à 13,94 km/h (4'18"/km) et 00:10:00 / 2,07 kms à 12,42 km/h (4'50"/km)
3 h 30 min								

S3	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
18/02/2019 - 24/02/2019	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		60' à 70%	soit 11,9 kms à 11,9 km/h (5'3"/km)	10,94 kms en 00:50:00	00:15:00 / 3,19 kms à 12,76 km/h (4'42"/km) et 00:20:00 / 4,65 kms à 13,95 km/h (4'18"/km) et 00:15:00 / 3,1 kms à 12,4 km/h (4'50"/km)
3 h 35 min								

S4	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
25/02/2019 - 03/03/2019	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	45' à 70%	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
2 h 15 min						

S5	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
04/03/2019 - 10/03/2019	60' à 65%	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Marches : 4000		60' à 70%	soit 11,9 kms à 11,9 km/h (5'3"/km)	11,16 kms en 00:50:00	00:10:00 / 2,12 kms à 12,72 km/h (4'43"/km) et 00:30:00 / 6,97 kms à 13,94 km/h (4'18"/km) et 00:10:00 / 2,07 kms à 12,42 km/h (4'50"/km)
3 h 50 min								

S6	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
11/03/2019 - 17/03/2019	60' à 65%	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		60' à 70%	soit 11,9 kms à 11,9 km/h (5'3"/km)	10,94 kms en 00:50:00	00:15:00 / 3,19 kms à 12,76 km/h (4'42"/km) et 00:20:00 / 4,65 kms à 13,95 km/h (4'18"/km) et 00:15:00 / 3,1 kms à 12,4 km/h (4'50"/km)
3 h 50 min								

S7	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
18/03/2019 - 24/03/2019	60' à 65%	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	45' à 70%	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
2 h 30 min						

S8	Fondamentale Récupération		Séance particulière	
25/03/2019 - 31/03/2019	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	
1 h 54 min				