

Course : Brest Urban Trail  
 Date : 31/03/2019  
 Objectif : 01:05:00  
 Vitesse : 14,77 km/h  
 Allure : 4'4"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 3 h 20 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	Marches : 2000		60' à 70%	soit 12,6 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	8,19 kms en 00:35:00	00:10:00 / 2,25 kms à 13,5 km/h (4'27"/km) et 00:15:00 / 3,69 kms à 14,76 km/h (4'4"/km) et 00:10:00 / 2,25 kms à 13,5 km/h (4'27"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 3 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		60' à 70%	soit 12,6 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	9,36 kms en 00:40:00	00:10:00 / 2,25 kms à 13,5 km/h (4'27"/km) et 00:20:00 / 4,92 kms à 14,76 km/h (4'4"/km) et 00:10:00 / 2,19 kms à 13,14 km/h (4'34"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 3 h 30 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		60' à 70%	soit 12,6 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	10,36 kms en 00:45:00	00:15:00 / 3,38 kms à 13,52 km/h (4'26"/km) et 00:15:00 / 3,69 kms à 14,76 km/h (4'4"/km) et 00:15:00 / 3,29 kms à 13,16 km/h (4'34"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 2 h 15 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	45' à 70%	soit 9,4 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 3 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 11,7 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)	Marches : 4000		60' à 70%	soit 12,6 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	10,59 kms en 00:45:00	00:10:00 / 2,25 kms à 13,5 km/h (4'27"/km) et 00:25:00 / 6,15 kms à 14,76 km/h (4'4"/km) et 00:10:00 / 2,19 kms à 13,14 km/h (4'34"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 3 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 11,7 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		60' à 70%	soit 12,6 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	10,36 kms en 00:45:00	00:15:00 / 3,38 kms à 13,52 km/h (4'26"/km) et 00:15:00 / 3,69 kms à 14,76 km/h (4'4"/km) et 00:15:00 / 3,29 kms à 13,16 km/h (4'34"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 2 h 30 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
	60' à 65%	soit 11,7 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	45' à 70%	soit 9,4 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 1 h 50 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	