

Course : Brest Urban Trail  
 Date : 31/03/2019  
 Objectif : 01:01:30  
 Vitesse : 15,61 km/h  
 Allure : 3'51"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 3 h 20 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Marches : 2000		60' à 70%	soit 13,3 kms à 13,3 km/h (4'31"/km)	8,65 kms en 00:35:00	00:10:00 / 2,38 kms à 14,28 km/h (4'12"/km) et 00:15:00 / 3,89 kms à 15,56 km/h (3'51"/km) et 00:10:00 / 2,38 kms à 14,28 km/h (4'12"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 3 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		60' à 70%	soit 13,3 kms à 13,3 km/h (4'31"/km)	9,88 kms en 00:40:00	00:10:00 / 2,38 kms à 14,28 km/h (4'12"/km) et 00:20:00 / 5,19 kms à 15,57 km/h (3'51"/km) et 00:10:00 / 2,31 kms à 13,86 km/h (4'20"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 3 h 30 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		60' à 70%	soit 13,3 kms à 13,3 km/h (4'31"/km)	10,92 kms en 00:45:00	00:15:00 / 3,56 kms à 14,24 km/h (4'13"/km) et 00:15:00 / 3,89 kms à 15,56 km/h (3'51"/km) et 00:15:00 / 3,47 kms à 13,88 km/h (4'19"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 2 h 15 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 3 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Marches : 4000		60' à 70%	soit 13,3 kms à 13,3 km/h (4'31"/km)	11,18 kms en 00:45:00	00:10:00 / 2,38 kms à 14,28 km/h (4'12"/km) et 00:25:00 / 6,49 kms à 15,58 km/h (3'51"/km) et 00:10:00 / 2,31 kms à 13,86 km/h (4'20"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 3 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		60' à 70%	soit 13,3 kms à 13,3 km/h (4'31"/km)	10,92 kms en 00:45:00	00:15:00 / 3,56 kms à 14,24 km/h (4'13"/km) et 00:15:00 / 3,89 kms à 15,56 km/h (3'51"/km) et 00:15:00 / 3,47 kms à 13,88 km/h (4'19"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 2 h 30 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 1 h 46 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	