

S1	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
04/02/2019 - 10/02/2019	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Marches : 2000		8,61 kms en 01:00:00	00:20:00 / 2,8 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:15:00 / 2,31 kms à 9,24 km/h (6'30"/km) et 00:25:00 / 3,5 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)
2 h 45 min						

S2	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
11/02/2019 - 17/02/2019	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		9,52 kms en 01:05:00	00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:30:00 / 4,62 kms à 9,24 km/h (6'30"/km) et 00:20:00 / 2,8 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)
2 h 50 min						

S3	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
18/02/2019 - 24/02/2019	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		10,36 kms en 01:10:00	00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:40:00 / 6,16 kms à 9,24 km/h (6'30"/km) et 00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)
2 h 55 min						

S4	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
25/02/2019 - 03/03/2019	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)
1 h 30 min				

S5	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
04/03/2019 - 10/03/2019	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Marches : 4000		11,9 kms en 01:20:00	00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:50:00 / 7,7 kms à 9,24 km/h (6'30"/km) et 00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)
3 h 20 min						

S6	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
11/03/2019 - 17/03/2019	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		10,36 kms en 01:10:00	00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:40:00 / 6,16 kms à 9,24 km/h (6'30"/km) et 00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)
3 h 10 min						

S7	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
18/03/2019 - 24/03/2019	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)
1 h 45 min				

S8	Fondamentale Récupération		Séance particulière	
25/03/2019 - 31/03/2019	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	
2 h 29 min				