

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 01:36:00

Vitesse : 10 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 6'0"/km

S	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
S1 04/02/2019 10/02/2019 2 h 40 min	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Marches : 2000		8,5 kms en 00:55:00	00:20:00 / 3,03 kms à 9,09 km/h (6'36"/km) et 00:15:00 / 2,5 kms à 10 km/h (6'0"/km) et 00:20:00 / 3,03 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)
S2 11/02/2019 17/02/2019 2 h 45 min	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		9,55 kms en 01:00:00	00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km) et 00:30:00 / 5,01 kms à 10,02 km/h (5'59"/km) et 00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km)
S3 18/02/2019 24/02/2019 2 h 50 min	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		10,38 kms en 01:05:00	00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km) et 00:35:00 / 5,84 kms à 10,01 km/h (6'0"/km) et 00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km)
S4 25/02/2019 03/03/2019 1 h 30 min	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)		
S5 04/03/2019 10/03/2019 3 h 10 min	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Marches : 4000		11,3 kms en 01:10:00	00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km) et 00:45:00 / 7,51 kms à 10,01 km/h (6'0"/km) et 00:10:00 / 1,52 kms à 9,12 km/h (6'35"/km)
S6 11/03/2019 17/03/2019 3 h 0 min	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		9,55 kms en 01:00:00	00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km) et 00:30:00 / 5,01 kms à 10,02 km/h (5'59"/km) et 00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km)
S7 18/03/2019 24/03/2019 1 h 45 min	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)		
S8 25/03/2019 31/03/2019 2 h 21 min	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)			