

S1	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
04/02/2019 10/02/2019	45' à 65% soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Marches : 2000	8,41 kms en 00:50:00 00:20:00 / 3,27 kms à 9,81 km/h (6'7"/km) et 00:15:00 / 2,69 kms à 10,76 km/h (5'35"/km) et 00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)
2 h 35 min			

S2	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
11/02/2019 17/02/2019	45' à 65% soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)	9,40 kms en 00:55:00 00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km) et 00:25:00 / 4,49 kms à 10,78 km/h (5'34"/km) et 00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)
2 h 40 min			

S3	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
18/02/2019 24/02/2019	45' à 65% soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	10,29 kms en 01:00:00 00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km) et 00:30:00 / 5,39 kms à 10,78 km/h (5'34"/km) et 00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)
2 h 45 min			

S4	Fondamentale Récupération	Fondamentale Récupération
25/02/2019 03/03/2019	45' à 65% soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	45' à 65% soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)
1 h 30 min		

S5	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
04/03/2019 10/03/2019	60' à 65% soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	Marches : 4000	11,35 kms en 01:05:00 00:10:00 / 1,63 kms à 9,78 km/h (6'8"/km) et 00:45:00 / 8,09 kms à 10,79 km/h (5'34"/km) et 00:10:00 / 1,63 kms à 9,78 km/h (6'8"/km)
3 h 5 min			

S6	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
11/03/2019 17/03/2019	60' à 65% soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	10,29 kms en 01:00:00 00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km) et 00:30:00 / 5,39 kms à 10,78 km/h (5'34"/km) et 00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)
3 h 0 min			

S7	Fondamentale Récupération	Fondamentale Récupération
18/03/2019 24/03/2019	60' à 65% soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	45' à 65% soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)
1 h 45 min		

S8	Fondamentale Récupération	Séance particulière
25/03/2019 31/03/2019	45' à 65% soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)
2 h 14 min		