

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 01:23:00

Vitesse : 11,57 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 5'11"/km

S	Départ	Arrivée	Fondamentale Récupération		Séance particulière	Sortie Longue	
S1	04/02/2019	10/02/2019	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Marches : 2000	8,13 kms en 00:45:00	00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km) et 00:15:00 / 2,89 kms à 11,56 km/h (5'11"/km) et 00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km)
			2 h 30 min				
S2	11/02/2019	17/02/2019	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)	9,09 kms en 00:50:00	00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km) et 00:20:00 / 3,85 kms à 11,55 km/h (5'12"/km) et 00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km)
			2 h 35 min				
S3	18/02/2019	24/02/2019	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	10,05 kms en 00:55:00	00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km) et 00:25:00 / 4,81 kms à 11,54 km/h (5'12"/km) et 00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km)
			2 h 40 min				
S4	25/02/2019	03/03/2019	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	
			1 h 30 min				
S5	04/03/2019	10/03/2019	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Marches : 4000	11,2 kms en 01:00:00	00:10:00 / 1,75 kms à 10,5 km/h (5'43"/km) et 00:40:00 / 7,7 kms à 11,55 km/h (5'12"/km) et 00:10:00 / 1,75 kms à 10,5 km/h (5'43"/km)
			3 h 0 min				
S6	11/03/2019	17/03/2019	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	10,05 kms en 00:55:00	00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km) et 00:25:00 / 4,81 kms à 11,54 km/h (5'12"/km) et 00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km)
			2 h 55 min				
S7	18/03/2019	24/03/2019	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	
			1 h 45 min				
S8	25/03/2019	31/03/2019	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)		
			2 h 08 min				