

Course : Brest Urban Trail      Objectif : 04:17:00      Vitesse : 5,6 km/h  
 Date : 31/03/2019      Allure : 10'43"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 3 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Marches : 2000		10,67 kms en 02:00:00	00:40:00 / 3,47 kms à 5,2 km/h (11'32"/km) et 00:40:00 / 3,73 kms à 5,6 km/h (10'43"/km) et 00:40:00 / 3,47 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 4 h 0 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		12 kms en 02:15:00	00:45:00 / 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km) et 00:45:00 / 4,2 kms à 5,6 km/h (10'43"/km) et 00:45:00 / 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 4 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Côtes : 2*4*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		14,26 kms en 02:40:00	00:50:00 / 4,33 kms à 5,2 km/h (11'32"/km) et 01:00:00 / 5,6 kms à 5,6 km/h (10'43"/km) et 00:50:00 / 4,33 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	75' à 65%	soit 6,5 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 4 h 55 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Marches : 4000		16,03 kms en 02:55:00	00:20:00 / 1,73 kms à 5,19 km/h (11'34"/km) et 02:10:00 / 12,13 kms à 5,6 km/h (10'43"/km) et 00:25:00 / 2,17 kms à 5,21 km/h (11'31"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 4 h 15 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		12 kms en 02:15:00	00:45:00 / 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km) et 00:45:00 / 4,2 kms à 5,6 km/h (10'43"/km) et 00:45:00 / 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	75' à 65%	soit 6,5 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 5 h 02 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière			
	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)			