

Course : Brest Urban Trail Objectif : 03:48:00 Vitesse : 6,32 km/h
 Date : 31/03/2019 Allure : 9'30"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 3 h 30 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Marches : 2000		10,49 kms en 01:45:00	00:35:00 / 3,41 kms à 5,85 km/h (10'15"/km) et 00:35:00 / 3,67 kms à 6,29 km/h (9'32"/km) et 00:35:00 / 3,41 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 3 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		12 kms en 02:00:00	00:40:00 / 3,9 kms à 5,85 km/h (10'15"/km) et 00:40:00 / 4,2 kms à 6,3 km/h (9'31"/km) et 00:40:00 / 3,9 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 4 h 5 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Côtes : 2*4*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		14,03 kms en 02:20:00	00:45:00 / 4,39 kms à 5,85 km/h (10'15"/km) et 00:50:00 / 5,25 kms à 6,3 km/h (9'31"/km) et 00:45:00 / 4,39 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	75' à 65%	soit 7,3 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 4 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Marches : 4000		15,94 kms en 02:35:00	00:20:00 / 1,95 kms à 5,85 km/h (10'15"/km) et 01:50:00 / 11,55 kms à 6,3 km/h (9'31"/km) et 00:25:00 / 2,44 kms à 5,86 km/h (10'14"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 4 h 0 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		12 kms en 02:00:00	00:40:00 / 3,9 kms à 5,85 km/h (10'15"/km) et 00:40:00 / 4,2 kms à 6,3 km/h (9'31"/km) et 00:40:00 / 3,9 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	75' à 65%	soit 7,3 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 4 h 33 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière			
	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)			