

Course : Brest Urban Trail Objectif : 03:25:00 Vitesse : 7,02 km/h
 Date : 31/03/2019 Allure : 8'33"/km

S1	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
04/02/2019 10/02/2019	45' à 65% soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	Marches : 2000	10 kms en 01:30:00 00:30:00 / 3,25 kms à 6,5 km/h (9'14"/km) et 00:30:00 / 3,5 kms à 7 km/h (8'34"/km) et 00:30:00 / 3,25 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)
3 h 15 min			

S2	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
11/02/2019 17/02/2019	45' à 65% soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)	12,25 kms en 01:50:00 00:35:00 / 3,79 kms à 6,5 km/h (9'14"/km) et 00:40:00 / 4,67 kms à 7,01 km/h (8'34"/km) et 00:35:00 / 3,79 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)
3 h 35 min			

S3	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
18/02/2019 24/02/2019	45' à 65% soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	Côtes : 2*4*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	13,91 kms en 02:05:00 00:40:00 / 4,33 kms à 6,49 km/h (9'15"/km) et 00:45:00 / 5,25 kms à 7 km/h (8'34"/km) et 00:40:00 / 4,33 kms à 6,49 km/h (9'15"/km)
3 h 50 min			

S4	Fondamentale Récupération	Fondamentale Récupération	Fondamentale Récupération
25/02/2019 03/03/2019	45' à 65% soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	60' à 65%	soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)
3 h 0 min			75' à 65% soit 8,1 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)

S5	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
04/03/2019 10/03/2019	60' à 65% soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)	Marches : 4000	16,59 kms en 02:25:00 00:20:00 / 2,17 kms à 6,51 km/h (9'13"/km) et 01:45:00 / 12,25 kms à 7 km/h (8'34"/km) et 00:20:00 / 2,17 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)
4 h 25 min			

S6	Fondamentale Récupération	Séance particulière	Sortie Longue
11/03/2019 17/03/2019	60' à 65% soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	12,25 kms en 01:50:00 00:35:00 / 3,79 kms à 6,5 km/h (9'14"/km) et 00:40:00 / 4,67 kms à 7,01 km/h (8'34"/km) et 00:35:00 / 3,79 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)
3 h 50 min			

S7	Fondamentale Récupération	Fondamentale Récupération	Fondamentale Récupération
18/03/2019 24/03/2019	45' à 65% soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	60' à 65%	soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)
3 h 0 min			75' à 65% soit 8,1 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)

S8	Fondamentale Récupération	Séance particulière
25/03/2019 31/03/2019	45' à 65% soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)
4 h 10 min		