

Course : Brest Urban Trail Objectif : 03:07:00 Vitesse : 7,7 km/h
 Date : 31/03/2019 Allure : 7'48"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 3 h 10 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Marches : 2000		10,35 kms en 01:25:00	00:30:00 / 3,57 kms à 7,14 km/h (8'24"/km) et 00:25:00 / 3,21 kms à 7,7 km/h (7'48"/km) et 00:30:00 / 3,57 kms à 7,14 km/h (8'24"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 3 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		12,23 kms en 01:40:00	00:35:00 / 4,17 kms à 7,15 km/h (8'23"/km) et 00:35:00 / 4,49 kms à 7,7 km/h (7'48"/km) et 00:30:00 / 3,57 kms à 7,14 km/h (8'24"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 3 h 40 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Côtes : 2*4*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		14,07 kms en 01:55:00	00:40:00 / 4,77 kms à 7,15 km/h (8'23"/km) et 00:40:00 / 5,13 kms à 7,7 km/h (7'48"/km) et 00:35:00 / 4,17 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	75' à 65%	soit 8,9 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 4 h 10 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Marches : 4000		16,36 kms en 02:10:00	00:20:00 / 2,38 kms à 7,14 km/h (8'24"/km) et 01:35:00 / 12,19 kms à 7,7 km/h (7'48"/km) et 00:15:00 / 1,79 kms à 7,16 km/h (8'23"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 3 h 40 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		12,23 kms en 01:40:00	00:35:00 / 4,17 kms à 7,15 km/h (8'23"/km) et 00:35:00 / 4,49 kms à 7,7 km/h (7'48"/km) et 00:30:00 / 3,57 kms à 7,14 km/h (8'24"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	75' à 65%	soit 8,9 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 3 h 52 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière			
	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)			