

		Course : Brest Urban Trail		Objectif :	01:55:00	Vitesse :	12,52 km/h		
		Date : 31/03/2019				Allure :	4'48"/km		
S1 04/02/2019 10/02/2019 4 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Marches : 2000		45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		10,41 kms en 00:55:00  00:20:00 / 3,57 kms à 10,71 km/h (5'36"/km) et 00:20:00 / 4,16 kms à 12,48 km/h (4'48"/km) et 00:15:00 / 2,68 kms à 10,72 km/h (5'36"/km)
S2 11/02/2019 17/02/2019 4 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		12,34 kms en 01:05:00  00:20:00 / 3,57 kms à 10,71 km/h (5'36"/km) et 00:25:00 / 5,2 kms à 12,48 km/h (4'48"/km) et 00:20:00 / 3,57 kms à 10,71 km/h (5'36"/km)
S3 18/02/2019 24/02/2019 4 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Côtes : 2*5*1'30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	Marches : 4000		14,28 kms en 01:15:00  00:25:00 / 4,47 kms à 10,73 km/h (5'36"/km) et 00:30:00 / 6,24 kms à 12,48 km/h (4'48"/km) et 00:20:00 / 3,57 kms à 10,71 km/h (5'36"/km)
S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération				
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	75' à 65%	soit 13 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)			
S5 04/03/2019 10/03/2019 5 h 10 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Marches : 6000		45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		16,8 kms en 01:25:00  00:15:00 / 2,68 kms à 10,72 km/h (5'36"/km) et 00:55:00 / 11,44 kms à 12,48 km/h (4'48"/km) et 00:15:00 / 2,68 kms à 10,72 km/h (5'36"/km)
S6 11/03/2019 17/03/2019 5 h 10 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	Marches : 6000		12,34 kms en 01:05:00  00:20:00 / 3,57 kms à 10,71 km/h (5'36"/km) et 00:25:00 / 5,2 kms à 12,48 km/h (4'48"/km) et 00:20:00 / 3,57 kms à 10,71 km/h (5'36"/km)
S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération				
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	75' à 65%	soit 13 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)			
S8 25/03/2019 31/03/2019 3 h 40 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière				
	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)				