

		Course : Brest Urban Trail		Objectif : 01:48:00		Vitesse : 13,33 km/h				
		Date : 31/03/2019				Allure : 4'30"/km				
S1 04/02/2019 10/02/2019 4 h 20 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Marches : 2000		45' à 70%	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		10,12 kms en 00:50:00	00:15:00 / 2,85 kms à 11,4 km/h (5'16"/km) et 00:20:00 / 4,42 kms à 13,26 km/h (4'31"/km) et 00:15:00 / 2,85 kms à 11,4 km/h (5'16"/km)
S2 11/02/2019 17/02/2019 4 h 30 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		45' à 70%	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		12,02 kms en 01:00:00	00:20:00 / 3,8 kms à 11,4 km/h (5'16"/km) et 00:20:00 / 4,42 kms à 13,26 km/h (4'31"/km) et 00:20:00 / 3,8 kms à 11,4 km/h (5'16"/km)
S3 18/02/2019 24/02/2019 4 h 40 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Côtes : 2*5*1'30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)	Marches : 4000		14,23 kms en 01:10:00	00:20:00 / 3,8 kms à 11,4 km/h (5'16"/km) et 00:30:00 / 6,63 kms à 13,26 km/h (4'31"/km) et 00:20:00 / 3,8 kms à 11,4 km/h (5'16"/km)
S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération					
	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	60' à 65%	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	75' à 65%	soit 13,8 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)				
S5 04/03/2019 10/03/2019 5 h 5 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Marches : 6000		45' à 70%	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		16,75 kms en 01:20:00	00:15:00 / 2,85 kms à 11,4 km/h (5'16"/km) et 00:50:00 / 11,05 kms à 13,26 km/h (4'31"/km) et 00:15:00 / 2,85 kms à 11,4 km/h (5'16"/km)
S6 11/03/2019 17/03/2019 5 h 5 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)	Marches : 6000		12,02 kms en 01:00:00	00:20:00 / 3,8 kms à 11,4 km/h (5'16"/km) et 00:20:00 / 4,42 kms à 13,26 km/h (4'31"/km) et 00:20:00 / 3,8 kms à 11,4 km/h (5'16"/km)
S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération					
	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	60' à 65%	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	75' à 65%	soit 13,8 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)				
S8 25/03/2019 31/03/2019 3 h 33 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière					
	45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	60' à 65%	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)					