

Course : Brest Urban Trail		Objectif : 01:42:00		Vitesse : 14,12 km/h						
Date : 31/03/2019				Allure : 4'15"/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 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	Marches : 2000		45' à 70%	soit 9,4 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		10,72 kms en 00:50:00	00:15:00 / 3,02 kms à 12,08 km/h (4'58"/km) et 00:20:00 / 4,68 kms à 14,04 km/h (4'16"/km) et 00:15:00 / 3,02 kms à 12,08 km/h (4'58"/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 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		45' à 70%	soit 9,4 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		12,89 kms en 01:00:00	00:20:00 / 4,02 kms à 12,06 km/h (4'59"/km) et 00:25:00 / 5,85 kms à 14,04 km/h (4'16"/km) et 00:15:00 / 3,02 kms à 12,08 km/h (4'58"/km)
S3 18/02/2019 24/02/2019 4 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	Côtes : 2*5*1'30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 9,4 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	Marches : 4000		14,06 kms en 01:05:00	00:20:00 / 4,02 kms à 12,06 km/h (4'59"/km) et 00:30:00 / 7,02 kms à 14,04 km/h (4'16"/km) et 00:15:00 / 3,02 kms à 12,08 km/h (4'58"/km)
S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération					
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	60' à 65%	soit 11,7 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)	75' à 65%	soit 14,6 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)				
S5 04/03/2019 10/03/2019 5 h 0 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 11,7 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)	Marches : 6000		45' à 70%	soit 9,4 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		16,57 kms en 01:15:00	00:15:00 / 3,02 kms à 12,08 km/h (4'58"/km) et 00:45:00 / 10,53 kms à 14,04 km/h (4'16"/km) et 00:15:00 / 3,02 kms à 12,08 km/h (4'58"/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 11,7 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 9,4 kms à 12,6 km/h (4'46"/km)	Marches : 6000		12,89 kms en 01:00:00	00:20:00 / 4,02 kms à 12,06 km/h (4'59"/km) et 00:25:00 / 5,85 kms à 14,04 km/h (4'16"/km) et 00:15:00 / 3,02 kms à 12,08 km/h (4'58"/km)
S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération					
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	60' à 65%	soit 11,7 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)	75' à 65%	soit 14,6 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)				
S8 25/03/2019 31/03/2019 3 h 27 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière					
	45' à 65%	soit 8,8 kms à 11,69 km/h (5'8"/km)	60' à 65%	soit 11,7 kms à 11,7 km/h (5'8"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail :-)					