

		Course : Brest Urban Trail		Objectif : 01:37:00		Vitesse : 14,85 km/h			
		Date : 31/03/2019				Allure : 4'2"/km			
S1 04/02/2019 10/02/2019 4 h 15 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Marches : 2000		45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		10,06 kms en 00:45:00
00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/km) et 00:15:00 / 3,7 kms à 14,8 km/h (4'3"/km) et 00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/km)									
S2 11/02/2019 17/02/2019 4 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)	Côtes : 2*5*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		12,53 kms en 00:55:00
00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/km) et 00:25:00 / 6,17 kms à 14,81 km/h (4'3"/km) et 00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/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 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Côtes : 2*5*1'30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)	Marches : 4000		14,83 kms en 01:05:00
00:20:00 / 4,24 kms à 12,72 km/h (4'43"/km) et 00:30:00 / 7,41 kms à 14,82 km/h (4'3"/km) et 00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/km)									
S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération				
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	75' à 65%	soit 15,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)			
S5 04/03/2019 10/03/2019 4 h 55 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Marches : 6000		45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)	Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		16,24 kms en 01:10:00
00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/km) et 00:40:00 / 9,88 kms à 14,82 km/h (4'3"/km) et 00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/km)									
S6 11/03/2019 17/03/2019 5 h 0 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Séance particulière		Sortie Longue
	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)	Marches : 6000		12,53 kms en 00:55:00
00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/km) et 00:25:00 / 6,17 kms à 14,81 km/h (4'3"/km) et 00:15:00 / 3,18 kms à 12,72 km/h (4'43"/km)									
S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération				
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	75' à 65%	soit 15,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)			
S8 25/03/2019 31/03/2019 3 h 22 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière				
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)				