

		Course : Brest Urban Trail		Objectif :	02:42:00	Vitesse :	8,89 km/h				
		Date : 31/03/2019				Allure :	6'45"/km				
S1 04/02/2019 10/02/2019 4 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue				
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Marches : 2000		45' à 70%	soit 6,3 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)	10,4 kms en 01:15:00	00:25:00 / 3,35 kms à 8,04 km/h (7'28"/km) et 00:25:00 / 3,7 kms à 8,88 km/h (6'45"/km) et 00:25:00 / 3,35 kms à 8,04 km/h (7'28"/km)			
S2 11/02/2019 17/02/2019 4 h 55 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue				
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		45' à 70%	soit 6,3 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)	12,48 kms en 01:30:00	00:30:00 / 4,02 kms à 8,04 km/h (7'28"/km) et 00:30:00 / 4,04 kms à 8,88 km/h (6'45"/km) et 00:30:00 / 4,02 kms à 8,04 km/h (7'28"/km)			
S3 18/02/2019 24/02/2019 5 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue				
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Côtes : 2*4*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 6,3 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)	14,63 kms en 01:45:00	00:30:00 / 4,02 kms à 8,04 km/h (7'28"/km) et 00:40:00 / 5,92 kms à 8,88 km/h (6'45"/km) et 00:35:00 / 4,69 kms à 8,04 km/h (7'28"/km)			
S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération						
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	75' à 65%	soit 9,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)					
S5 04/03/2019 10/03/2019 5 h 40 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue		
	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Marches : 4000		Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 6,3 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)	16,46 kms en 01:55:00	00:20:00 / 2,68 kms à 8,04 km/h (7'28"/km) et 01:15:00 / 11,1 kms à 8,88 km/h (6'45"/km) et 00:20:00 / 2,68 kms à 8,04 km/h (7'28"/km)	
S6 11/03/2019 17/03/2019 5 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue		
	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		Marches : 6000		45' à 70%	soit 6,3 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)	12,48 kms en 01:30:00	00:30:00 / 4,02 kms à 8,04 km/h (7'28"/km) et 00:30:00 / 4,44 kms à 8,88 km/h (6'45"/km) et 00:30:00 / 4,02 kms à 8,04 km/h (7'28"/km)	
S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération						
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	75' à 65%	soit 9,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)					
S8 25/03/2019 31/03/2019 4 h 27 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière						
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail :-)						