

		Course : Brest Urban Trail		Objectif :	02:30:00	Vitesse :	9,6 km/h				
		Date : 31/03/2019				Allure :	6'15"/km				
S1 04/02/2019 10/02/2019 4 h 20 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue				
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Marches : 2000		45' à 70%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	10,54 kms en 01:10:00	00:25:00 / 3,63 kms à 8,71 km/h (6'53"/km) et 00:25:00 / 4,01 kms à 9,62 km/h (6'14"/km) et 00:20:00 / 2,9 kms à 8,7 km/h (6'54"/km)			
S2 11/02/2019 17/02/2019 4 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue				
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		45' à 70%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	12,07 kms en 01:20:00	00:25:00 / 3,63 kms à 8,71 km/h (6'53"/km) et 00:30:00 / 4,81 kms à 9,62 km/h (6'14"/km) et 00:25:00 / 3,63 kms à 8,71 km/h (6'53"/km)			
S3 18/02/2019 24/02/2019 5 h 15 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue				
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Côtes : 2*4*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	14,33 kms en 01:35:00	00:30:00 / 4,36 kms à 8,72 km/h (6'53"/km) et 00:35:00 / 5,61 kms à 9,62 km/h (6'14"/km) et 00:30:00 / 4,36 kms à 8,72 km/h (6'53"/km)			
S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération						
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	75' à 65%	soit 10,6 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)					
S5 04/03/2019 10/03/2019 5 h 30 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue		
	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Marches : 4000		Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	16,39 kms en 01:45:00	00:15:00 / 2,18 kms à 8,72 km/h (6'53"/km) et 01:15:00 / 12,03 kms à 9,62 km/h (6'14"/km) et 00:15:00 / 2,18 kms à 8,72 km/h (6'53"/km)	
S6 11/03/2019 17/03/2019 5 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue		
	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		Marches : 6000		45' à 70%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	12,07 kms en 01:20:00	00:25:00 / 3,63 kms à 8,71 km/h (6'53"/km) et 00:30:00 / 4,81 kms à 9,62 km/h (6'14"/km) et 00:25:00 / 3,63 kms à 8,71 km/h (6'53"/km)	
S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération						
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	75' à 65%	soit 10,6 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)					
S8 25/03/2019 31/03/2019 4 h 15 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière						
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail :-)						