

Course : Brest Urban Trail  
 Date : 31/03/2019  
 Objectif : 02:19:00 Vitesse : 10,36 km/h  
 Allure : 5'47"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 4 h 15 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Marches : 2000		45' à 70%	soit 7,3 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)	10,58 kms en 01:05:00	00:20:00 / 3,13 kms à 9,39 km/h (6'23"/km) et 00:25:00 / 4,32 kms à 10,37 km/h (5'47"/km) et 00:20:00 / 3,13 kms à 9,39 km/h (6'23"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 4 h 40 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		45' à 70%	soit 7,3 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)	12,14 kms en 01:15:00	00:25:00 / 3,91 kms à 9,38 km/h (6'24"/km) et 00:25:00 / 4,32 kms à 10,37 km/h (5'47"/km) et 00:25:00 / 3,91 kms à 9,38 km/h (6'24"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 5 h 10 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Côtes : 2*4*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 7,3 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)	14,56 kms en 01:30:00	00:30:00 / 4,69 kms à 9,38 km/h (6'24"/km) et 00:30:00 / 5,18 kms à 10,36 km/h (5'47"/km) et 00:30:00 / 4,69 kms à 9,38 km/h (6'24"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	60' à 65%	soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	75' à 65%	soit 11,4 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 5 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	Marches : 4000		Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 7,3 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)	16,79 kms en 01:40:00	00:15:00 / 2,35 kms à 9,4 km/h (6'23"/km) et 01:10:00 / 12,09 kms à 10,36 km/h (5'47"/km) et 00:15:00 / 2,35 kms à 9,4 km/h (6'23"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 5 h 20 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		Marches : 6000		45' à 70%	soit 7,3 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)	12,14 kms en 01:15:00	00:25:00 / 3,91 kms à 9,38 km/h (6'24"/km) et 00:25:00 / 4,32 kms à 10,37 km/h (5'47"/km) et 00:25:00 / 3,91 kms à 9,38 km/h (6'24"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	60' à 65%	soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	75' à 65%	soit 11,4 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 4 h 04 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	60' à 65%	soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail :-)	