

		Course : Brest Urban Trail		Objectif : 02:10:00		Vitesse : 11,08 km/h	
		Date : 31/03/2019		Allure : 5'25"/km			
S1 04/02/2019 10/02/2019 4 h 10 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Marches : 2000		45' à 70%	soit 7,9 kms à 10,51 km/h (5'43"/km)	10,4 kms en 01:00:00
00:20:00 / 3,35 kms à 10,05 km/h (5'58"/km) et 00:20:00 / 3,7 kms à 11,1 km/h (5'24"/km) et 00:20:00 / 3,35 kms à 10,05 km/h (5'58"/km)							
S2 11/02/2019 17/02/2019 4 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		45' à 70%	soit 7,9 kms à 10,51 km/h (5'43"/km)	12,16 kms en 01:10:00
00:25:00 / 4,19 kms à 10,06 km/h (5'58"/km) et 00:25:00 / 4,62 kms à 11,09 km/h (5'25"/km) et 00:20:00 / 3,35 kms à 10,05 km/h (5'58"/km)							
S3 18/02/2019 24/02/2019 5 h 5 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Fondamentale Construction		Sortie Longue
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Côtes : 2*4*1', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%	soit 7,9 kms à 10,51 km/h (5'43"/km)	14,77 kms en 01:25:00
00:30:00 / 5,03 kms à 10,06 km/h (5'58"/km) et 00:30:00 / 5,55 kms à 11,1 km/h (5'24"/km) et 00:25:00 / 4,19 kms à 10,06 km/h (5'58"/km)							
S4 25/02/2019 03/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	75' à 65%	soit 12,2 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	
S5 04/03/2019 10/03/2019 5 h 15 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Séance particulière		Fondamentale Construction
	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Marches : 4000		Côtes : 2*5*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		45' à 70%
soit 7,9 kms à 10,51 km/h (5'43"/km)							
16,22 kms en 01:30:00							
00:15:00 / 2,51 kms à 10,04 km/h (5'59"/km) et 01:05:00 / 12,03 kms à 11,1 km/h (5'24"/km) et 00:10:00 / 1,68 kms à 10,08 km/h (5'57"/km)							
S6 11/03/2019 17/03/2019 5 h 15 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Séance particulière		Fondamentale Construction
	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Côtes : 2*4*2', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		Marches : 6000		45' à 70%
soit 7,9 kms à 10,51 km/h (5'43"/km)							
12,16 kms en 01:10:00							
00:25:00 / 4,19 kms à 10,06 km/h (5'58"/km) et 00:25:00 / 4,62 kms à 11,09 km/h (5'25"/km) et 00:20:00 / 3,35 kms à 10,05 km/h (5'58"/km)							
S7 18/03/2019 24/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	75' à 65%	soit 12,2 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	
S8 25/03/2019 31/03/2019 3 h 55 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière		
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail :-)		