

Course : Brest Urban Trail
Date : 31/03/2019

Objectif : 01:07:00

Vitesse : 7,16 km/h
Allure : 8'23"/km

Séance		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
S1 04/02/2019 10/02/2019 1 h 30 min	30' à 65%	soit 2,6 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		Marches : 400	
S2 11/02/2019 17/02/2019 1 h 30 min	30' à 65%	soit 2,6 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		Fractionné : 3*3*(30/20/10)	
S3 18/02/2019 24/02/2019 1 h 45 min	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		Côtes : 2*5*30'', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	
S4 25/02/2019 03/03/2019 0 h 45 min	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)			
S5 04/03/2019 10/03/2019 2 h 0 min	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		Marches : 800	
S6 11/03/2019 17/03/2019 2 h 0 min	60' à 65%	soit 5,2 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		Fractionné : 3*5*(30/20/10)	
S7 18/03/2019 24/03/2019 1 h 30 min	45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		45' à 65%	soit 3,9 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)
S8 25/03/2019 31/03/2019 2 h 07 min	30' à 65%	soit 2,6 kms à 5,2 km/h (11'32"/km)		Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	