

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 01:01:00

Vitesse : 7,87 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 7'37"/km

S	Date	Fondamentale Récupération	Séance particulière
S1	04/02/2019 - 10/02/2019	30' à 65%	soit 2,9 kms à 5,84 km/h (10'16"/km)
	1 h 30 min		Marches : 400
S2	11/02/2019 - 17/02/2019	30' à 65%	soit 2,9 kms à 5,84 km/h (10'16"/km)
	1 h 30 min		Fractionné : 3*3*(30/20/10)
S3	18/02/2019 - 24/02/2019	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)
	1 h 45 min		Côtes : 2*5*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries
S4	25/02/2019 - 03/03/2019	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)
	0 h 45 min		
S5	04/03/2019 - 10/03/2019	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)
	2 h 0 min		Marches : 800
S6	11/03/2019 - 17/03/2019	60' à 65%	soit 5,8 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)
	2 h 0 min		Fractionné : 3*5*(30/20/10)
S7	18/03/2019 - 24/03/2019	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)
	1 h 30 min	45' à 65%	soit 4,4 kms à 5,85 km/h (10'15"/km)
S8	25/03/2019 - 31/03/2019	30' à 65%	soit 2,9 kms à 5,84 km/h (10'16"/km)
	2 h 01 min		Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)