

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 00:55:00

Vitesse : 8,73 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 6'52"/km

S1		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
04/02/2019	10/02/2019	30' à 65%	soit 3,2 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)	Marches : 400	
1 h 30 min					
S2		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
11/02/2019	17/02/2019	30' à 65%	soit 3,2 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)	Fractionné : 3*3*(30/20/10)	
1 h 30 min					
S3		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
18/02/2019	24/02/2019	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	Côtes : 2*5*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	
1 h 45 min					
S4		Fondamentale Récupération			
25/02/2019	03/03/2019	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)		
0 h 45 min					
S5		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
04/03/2019	10/03/2019	60' à 65%	soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)	Marches : 800	
2 h 0 min					
S6		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
11/03/2019	17/03/2019	60' à 65%	soit 6,5 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)	Fractionné : 3*5*(30/20/10)	
2 h 0 min					
S7		Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
18/03/2019	24/03/2019	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)
1 h 30 min					
S8		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
25/03/2019	31/03/2019	30' à 65%	soit 3,2 kms à 6,5 km/h (9'14"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	
1 h 25 min					