

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 00:50:00

Vitesse : 9,6 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 6'15"/km

S	Fondamentale Récupération		Séance particulière			
S1	04/02/2019	10/02/2019	30' à 65%	soit 3,6 kms à 7,14 km/h (8'24"/km)	Marches : 400	
		1 h 30 min				
S2	11/02/2019	17/02/2019	30' à 65%	soit 3,6 kms à 7,14 km/h (8'24"/km)	Fractionné : 3*3*(30/20/10)	
		1 h 30 min				
S3	18/02/2019	24/02/2019	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Côtes : 2*5*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	
		1 h 45 min				
S4	25/02/2019	03/03/2019	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)		
		0 h 45 min				
S5	04/03/2019	10/03/2019	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Marches : 800	
		2 h 0 min				
S6	11/03/2019	17/03/2019	60' à 65%	soit 7,2 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	Fractionné : 3*5*(30/20/10)	
		2 h 0 min				
S7	18/03/2019	24/03/2019	45' à 65%	soit 5,4 kms à 7,15 km/h (8'23"/km)	45' à 65%	soit 4,9 kms à 6,51 km/h (9'13"/km)
		1 h 30 min				
S8	25/03/2019	31/03/2019	30' à 65%	soit 3,6 kms à 7,14 km/h (8'24"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	
		1 h 20 min				