

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

Objectif : 00:33:20 Vitesse : 14,4 km/h
Allure : 4'10"/km

		Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue		Fondamentale Construction	
S1	04/02/2019 10/02/2019	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Marches : 2000		8 kms en 00:40:00	00:15:00 / 2,8 kms à 11,2 km/h (5'21"/km) et 00:10:00 / 2,4 kms à 14,4 km/h (4'10"/km) et 00:15:00 / 2,8 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)
	3 h 10 min								
S2	11/02/2019 17/02/2019	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)		9,2 kms en 00:45:00	00:15:00 / 2,8 kms à 11,2 km/h (5'21"/km) et 00:15:00 / 3,6 kms à 14,4 km/h (4'10"/km) et 00:15:00 / 2,8 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)
	3 h 15 min								
S3	18/02/2019 24/02/2019	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Côtes : 2*10*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		10,4 kms en 00:50:00	00:15:00 / 2,8 kms à 11,2 km/h (5'21"/km) et 00:20:00 / 3,6 kms à 14,4 km/h (4'10"/km) et 00:15:00 / 2,8 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)
	3 h 20 min								
S4	25/02/2019 03/03/2019	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Fondamentale Construction		45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)
	2 h 15 min								
S5	04/03/2019 10/03/2019	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Marches : 3000		10,94 kms en 00:50:00	00:10:00 / 1,87 kms à 11,22 km/h (5'21"/km) et 00:30:00 / 7,2 kms à 14,4 km/h (4'10"/km) et 00:10:00 / 1,87 kms à 11,22 km/h (5'21"/km)	45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)
	3 h 35 min								
S6	11/03/2019 17/03/2019	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		10,4 kms en 00:50:00	00:15:00 / 2,8 kms à 11,2 km/h (5'21"/km) et 00:20:00 / 4,8 kms à 14,4 km/h (4'10"/km) et 00:15:00 / 2,8 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)	45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)
	3 h 35 min								
S7	18/03/2019 24/03/2019	60' à 65%	soit 10,4 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Fondamentale Construction		45' à 70%	soit 8,4 kms à 11,2 km/h (5'21"/km)
	2 h 30 min								
S8	25/03/2019 31/03/2019	45' à 65%	soit 7,8 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	30' à 65%	soit 5,2 kms à 10,4 km/h (5'46"/km)	Séance particulière			
	1 h 49 min					Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)			