

Course : Brest Urban Trail  
 Date : 31/03/2019  
 Objectif : 00:31:20  
 Vitesse : 15,32 km/h  
 Allure : 3'55"/km

Séance	Date	Phase	Contenu	Phase	Contenu	Phase	Contenu	Phase	Contenu
S1	04/02/2019 - 10/02/2019	Fondamentale Récupération	45' à 65%	Séance particulière	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Sortie Longue	8,49 kms en 00:40:00	Fondamentale Construction	45' à 70%
	3 h 10 min				Marches : 2000		00:15:00 / 2,97 kms à 11,88 km/h (5'3"/km) et 00:10:00 / 2,55 kms à 15,3 km/h (3'55"/km) et 00:15:00 / 2,97 kms à 11,88 km/h (5'3"/km)		soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
S2	11/02/2019 - 17/02/2019	Fondamentale Récupération	45' à 65%	Séance particulière	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Sortie Longue	9,76 kms en 00:45:00	Fondamentale Construction	45' à 70%
	3 h 15 min				Fractionné : 4*5*(30/20/10)		00:15:00 / 2,97 kms à 11,88 km/h (5'3"/km) et 00:15:00 / 3,82 kms à 15,28 km/h (3'56"/km) et 00:15:00 / 2,97 kms à 11,88 km/h (5'3"/km)		soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
S3	18/02/2019 - 24/02/2019	Fondamentale Récupération	45' à 65%	Séance particulière	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Sortie Longue	11,04 kms en 00:50:00	Fondamentale Construction	45' à 70%
	3 h 20 min				Côtes : 2*10*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		00:15:00 / 2,97 kms à 11,88 km/h (5'3"/km) et 00:20:00 / 5,1 kms à 15,3 km/h (3'55"/km) et 00:15:00 / 2,97 kms à 11,88 km/h (5'3"/km)		soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
S4	25/02/2019 - 03/03/2019	Fondamentale Récupération	45' à 65%	Fondamentale Récupération	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Fondamentale Construction	45' à 70%	Fondamentale Construction	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
	2 h 15 min			45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)				
S5	04/03/2019 - 10/03/2019	Fondamentale Récupération	60' à 65%	Séance particulière	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Sortie Longue	11,61 kms en 00:50:00	Fondamentale Construction	45' à 70%
	3 h 35 min				Marches : 3000		00:10:00 / 1,98 kms à 11,88 km/h (5'3"/km) et 00:30:00 / 7,65 kms à 15,3 km/h (3'55"/km) et 00:10:00 / 1,98 kms à 11,88 km/h (5'3"/km)		soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
S6	11/03/2019 - 17/03/2019	Fondamentale Récupération	60' à 65%	Séance particulière	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Sortie Longue	11,04 kms en 00:50:00	Fondamentale Construction	45' à 70%
	3 h 35 min				Fractionné : 5*5*(30/20/10)		00:15:00 / 2,97 kms à 11,88 km/h (5'3"/km) et 00:20:00 / 5,1 kms à 15,3 km/h (3'55"/km) et 00:15:00 / 2,97 kms à 11,88 km/h (5'3"/km)		soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
S7	18/03/2019 - 24/03/2019	Fondamentale Récupération	60' à 65%	Fondamentale Récupération	soit 11,1 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Fondamentale Construction	45' à 70%	Fondamentale Construction	soit 8,9 kms à 11,91 km/h (5'2"/km)
	2 h 30 min			45' à 65%	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)				
S8	25/03/2019 - 31/03/2019	Fondamentale Récupération	45' à 65%	Fondamentale Récupération	soit 8,3 kms à 11,05 km/h (5'26"/km)	Séance particulière	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)		
	1 h 47 min			30' à 65%	soit 5,5 kms à 11,04 km/h (5'26"/km)				