

Course : Brest Urban Trail  
 Date : 31/03/2019  
 Objectif : 00:28:00 Vitesse : 17,14 km/h  
 Allure : 3'30"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 3 h 10 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue		Fondamentale Construction	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Marches : 2000		9,51 kms en 00:40:00	00:15:00 / 3,33 kms à 13,32 km/h (4'30"/km) et 00:10:00 / 2,85 kms à 17,1 km/h (3'30"/km) et 00:15:00 / 3,33 kms à 13,32 km/h (4'30"/km)		45' à 70% soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 3 h 15 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue		Fondamentale Construction	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)		10,94 kms en 00:45:00	00:15:00 / 3,33 kms à 13,32 km/h (4'30"/km) et 00:15:00 / 4,28 kms à 17,12 km/h (3'30"/km) et 00:15:00 / 3,33 kms à 13,32 km/h (4'30"/km)		45' à 70% soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 3 h 20 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue		Fondamentale Construction	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Côtes : 2*10*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		12,36 kms en 00:50:00	00:15:00 / 3,33 kms à 13,32 km/h (4'30"/km) et 00:15:00 / 4,28 kms à 17,12 km/h (3'30"/km) et 00:15:00 / 3,33 kms à 13,32 km/h (4'30"/km)		45' à 70% soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 2 h 15 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 3 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue		Fondamentale Construction	
	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Marches : 3000		12,99 kms en 00:50:00	00:10:00 / 2,22 kms à 13,32 km/h (4'30"/km) et 00:30:00 / 8,55 kms à 17,1 km/h (3'30"/km) et 00:10:00 / 2,22 kms à 13,32 km/h (4'30"/km)		45' à 70% soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 3 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue		Fondamentale Construction	
	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		12,36 kms en 00:50:00	00:15:00 / 3,33 kms à 13,32 km/h (4'30"/km) et 00:20:00 / 5,7 kms à 17,1 km/h (3'30"/km) et 00:15:00 / 3,33 kms à 13,32 km/h (4'30"/km)		45' à 70% soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 2 h 30 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Fondamentale Construction	
	60' à 65%	soit 12,4 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	45' à 70%	soit 10 kms à 13,29 km/h (4'31"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 1 h 43 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 9,3 kms à 12,35 km/h (4'51"/km)	30' à 65%	soit 6,2 kms à 12,34 km/h (4'52"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	