

Course : Brest Urban Trail Objectif : 00:46:00 Vitesse : 10,43 km/h
 Date : 31/03/2019 Allure : 5'45"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 2 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Marches : 2000		7,68 kms en 00:50:00	00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:20:00 / 3,48 kms à 10,44 km/h (5'45"/km) et 00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 2 h 40 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)		8,54 kms en 00:55:00	00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:25:00 / 4,35 kms à 10,44 km/h (5'45"/km) et 00:15:00 / 2,1 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 2 h 50 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Côtes : 2*10*30'', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		9,95 kms en 01:05:00	00:20:00 / 2,8 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:25:00 / 4,35 kms à 10,44 km/h (5'45"/km) et 00:20:00 / 2,8 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 1 h 30 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Marches : 3000		10,82 kms en 01:10:00	00:20:00 / 2,8 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:30:00 / 5,22 kms à 10,44 km/h (5'45"/km) et 00:20:00 / 2,8 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 3 h 5 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		9,95 kms en 01:05:00	00:20:00 / 2,8 kms à 8,4 km/h (7'9"/km) et 00:25:00 / 4,35 kms à 10,44 km/h (5'45"/km) et 00:20:00 / 2,8 kms à 8,4 km/h (7'9"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 1 h 45 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	60' à 65%	soit 7,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 2 h 01 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 5,8 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	30' à 65%	soit 3,9 kms à 7,8 km/h (7'42"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	