

Course : Brest Urban Trail  
 Date : 31/03/2019  
 Objectif : 00:42:30  
 Vitesse : 11,31 km/h  
 Allure : 5'18"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 2 h 30 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Marches : 2000		7,37 kms en 00:45:00	00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km) et 00:15:00 / 2,83 kms à 11,32 km/h (5'18"/km) et 00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 2 h 35 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)		8,30 kms en 00:50:00	00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km) et 00:20:00 / 3,77 kms à 11,31 km/h (5'18"/km) et 00:15:00 / 2,27 kms à 9,08 km/h (6'36"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 2 h 45 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Côtes : 2*10*30'', récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		9,83 kms en 01:00:00	00:20:00 / 3,03 kms à 9,09 km/h (6'36"/km) et 00:20:00 / 3,77 kms à 11,31 km/h (5'18"/km) et 00:20:00 / 3,03 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 1 h 30 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 3 h 5 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Marches : 3000		10,77 kms en 01:05:00	00:20:00 / 3,03 kms à 9,09 km/h (6'36"/km) et 00:25:00 / 4,71 kms à 11,3 km/h (5'19"/km) et 00:20:00 / 3,03 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		9,83 kms en 01:00:00	00:20:00 / 3,03 kms à 9,09 km/h (6'36"/km) et 00:20:00 / 3,77 kms à 11,31 km/h (5'18"/km) et 00:20:00 / 3,03 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 1 h 45 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	60' à 65%	soit 8,4 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 1 h 59 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 6,3 kms à 8,45 km/h (7'6"/km)	30' à 65%	soit 4,2 kms à 8,44 km/h (7'7"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)	