

Course : Brest Urban Trail

Objectif : 00:39:30 Vitesse : 12,15 km/h

Date : 31/03/2019

Allure : 4'56"/km

S1	Fondamentale Récupération		Séance particulière	Sortie Longue	
04/02/2019 10/02/2019	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Marches : 2000	7,13 kms en 00:40:00	00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km) et 00:15:00 / 3,05 kms à 12,2 km/h (4'55"/km) et 00:10:00 / 1,63 kms à 9,78 km/h (6'8"/km)
2 h 25 min					

S2	Fondamentale Récupération		Séance particulière	Sortie Longue	
11/02/2019 17/02/2019	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)	7,95 kms en 00:45:00	00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km) et 00:15:00 / 3,05 kms à 12,2 km/h (4'55"/km) et 00:15:00 / 2,45 kms à 9,8 km/h (6'7"/km)
2 h 30 min					

S3	Fondamentale Récupération		Séance particulière	Sortie Longue	
18/02/2019 24/02/2019	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	Côtes : 2*10*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries	9,59 kms en 00:55:00	00:20:00 / 3,27 kms à 9,81 km/h (6'7"/km) et 00:15:00 / 3,05 kms à 12,2 km/h (4'55"/km) et 00:20:00 / 3,27 kms à 9,81 km/h (6'7"/km)
2 h 40 min					

S4	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
25/02/2019 03/03/2019	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)
1 h 30 min				

S5	Fondamentale Récupération		Séance particulière	Sortie Longue	
04/03/2019 10/03/2019	60' à 65%	soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	Marches : 3000	10,6 kms en 01:00:00	00:20:00 / 3,27 kms à 9,81 km/h (6'7"/km) et 00:20:00 / 4,06 kms à 12,18 km/h (4'55"/km) et 00:20:00 / 3,27 kms à 9,81 km/h (6'7"/km)
3 h 0 min					

S6	Fondamentale Récupération		Séance particulière	Sortie Longue	
11/03/2019 17/03/2019	60' à 65%	soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)	9,59 kms en 00:55:00	00:20:00 / 3,27 kms à 9,81 km/h (6'7"/km) et 00:15:00 / 3,05 kms à 12,2 km/h (4'55"/km) et 00:20:00 / 3,27 kms à 9,81 km/h (6'7"/km)
2 h 55 min					

S7	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
18/03/2019 24/03/2019	60' à 65%	soit 9,1 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)
1 h 45 min				

S8	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière
25/03/2019 31/03/2019	45' à 65%	soit 6,8 kms à 9,09 km/h (6'36"/km)	30' à 65%	soit 4,6 kms à 9,1 km/h (6'36"/km)	Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)
1 h 55 min					