

Course : Brest Urban Trail      Objectif : 00:37:00      Vitesse : 12,97 km/h  
 Date : 31/03/2019      Allure : 4'38"/km

S1 04/02/2019 10/02/2019 2 h 25 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Marches : 2000		7,63 kms en 00:40:00	00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km) et 00:15:00 / 3,26 kms à 13,04 km/h (4'36"/km) et 00:10:00 / 1,75 kms à 10,5 km/h (5'43"/km)

S2 11/02/2019 17/02/2019 2 h 30 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Fractionné : 4*5*(30/20/10)		8,5 kms en 00:45:00	00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km) et 00:15:00 / 3,26 kms à 13,04 km/h (4'36"/km) et 00:15:00 / 2,62 kms à 10,48 km/h (5'44"/km)

S3 18/02/2019 24/02/2019 2 h 40 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Côtes : 2*10*30", récup en descente, 3' de pause entre les 2 séries		10,26 kms en 00:55:00	00:20:00 / 3,5 kms à 10,5 km/h (5'43"/km) et 00:15:00 / 3,26 kms à 13,04 km/h (4'36"/km) et 00:20:00 / 3,5 kms à 10,5 km/h (5'43"/km)

S4 25/02/2019 03/03/2019 1 h 30 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)

S5 04/03/2019 10/03/2019 3 h 0 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Marches : 3000		11,35 kms en 01:00:00	00:20:00 / 3,5 kms à 10,5 km/h (5'43"/km) et 00:20:00 / 4,35 kms à 13,05 km/h (4'36"/km) et 00:20:00 / 3,5 kms à 10,5 km/h (5'43"/km)

S6 11/03/2019 17/03/2019 2 h 55 min	Fondamentale Récupération		Séance particulière		Sortie Longue	
	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	Fractionné : 5*5*(30/20/10)		10,26 kms en 00:55:00	00:20:00 / 3,5 kms à 10,5 km/h (5'43"/km) et 00:15:00 / 3,26 kms à 13,04 km/h (4'36"/km) et 00:20:00 / 3,5 kms à 10,5 km/h (5'43"/km)

S7 18/03/2019 24/03/2019 1 h 45 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération	
	60' à 65%	soit 9,8 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)

S8 25/03/2019 31/03/2019 1 h 52 min	Fondamentale Récupération		Fondamentale Récupération		Séance particulière	
	45' à 65%	soit 7,3 kms à 9,75 km/h (6'9"/km)	30' à 65%	soit 4,9 kms à 9,76 km/h (6'9"/km)	<b>Vous êtes prêt pour le Brest Urban Trail ;-)</b>	