



## 10 k BrUT - 19/04/2025

<b>S1</b> 24/02/2025    02/03/2025  1 h 35 min	15' de footing 2 séries de 4*200 m entre 44" et 50" avec 30" de récup entre les 200 et 4' entre les séries 10' de footing	30' footing	30' footing
<b>S2</b> 03/03/2025    09/03/2025  1 h 50 min	15' de footing 2 séries de 4*300 m entre 1'10" et 1'22" avec 1' de récup entre les 300 et 4' entre les séries 10' de footing	30' footing	40' footing
<b>S3</b> 10/03/2025    16/03/2025  2 h 10 min	20' de footing 6*400 m entre 1'35" et 1'52" avec 1'30" de récup entre les 400 15' de footing	45' footing	20' de footing 3 montées de 100 marches 20' de footing
<b>S4</b> 17/03/2025    23/03/2025  2 h 00 min	30' footing	45' footing	45' footing
<b>S5</b> 24/03/2025    30/03/2025  2 h 45 min	20' de footing 2 séries de 6*300 m entre 1'10" et 1'22" avec 1' de récup entre les 300 et 4' entre les séries 15' de footing	20' de footing 5 montées de 100 marches 20' de footing	60' de footing avec 5*1000 m entre 4'55" et 5'55"

<b>S6</b> 31/03/2025    06/04/2025  3 h 15 min	20' de footing 8*400 m entre 1'35" et 1'52" avec 1'30" de récup entre les 400 15' de footing	20' de footing 8 montées de 100 marches 20' de footing	75' de footing avec 3*2000 m entre 9'55" et 11'55"
<b>S7</b> 07/04/2025    13/04/2025  2 h 5 min	20' de footing 2 séries de 6*300 m entre 1'10" et 1'22" avec 1' de récup entre les 300 et 4' entre les séries 15' de footing	45' footing	60' de footing avec 2*3000 entre 15' et 18'
<b>S8</b> 14/04/2025    20/04/2025  2 h 10 min	20' de footing 5*300 m entre 1'10" et 1'22" avec 1' de récup entre les 300 15' de footing	30' footing	<b>Brest Urban Trail</b>