



## 20 k BrUT - 19/04/2025

S1	10/02/2025	16/02/2025	20' de footing 8*100 m en côtes, récup en descente 20' de footing	45' footing	60' footing
	2 h 35 min				
S2	17/02/2025	23/02/2025	20' de footing 8*150 m en côtes, récup en descente 20' de footing	45' footing	Sortie longue 1h15' avec 5*1000 m entre 4'55" et 5'55" pendant le sortie
	2 h 50 min				
S3	24/02/2025	02/03/2025	20' de footing 8*400 m entre 1'40" et 1'58" , récup 1'30" 15' de footing	20' de footing 2*2000 m entre 10'15" et 12', récup 3' 10' de footing	Sortie longue 1h30' avec 3*2000 m entre 9'55" et 11'55" pendant la sortie
	2 h 55 min				
S4	03/03/2025	09/03/2025		45' footing	60' footing
	3 h 0 min				75' footing
S5	10/03/2025	16/03/2025	20' de footing 10*300 m entre 1'15" et 1'27" , récup 45" 15' de footing	20' de footing 3*2000 m entre 10'15" et 12'15" , récup 3' 10' de footing	30' de footing 6 montées de 100 marches 30' de footing
	3 h 20 min				

<b>S6</b> 17/03/2025    23/03/2025  3 h 30 min	20' de footing 8 montées de 100 marches 20' de footing	60' footing	30' de footing 10 montées de 100 marches 30' de footing
<b>S7</b> 24/03/2025    30/03/2025  4 h 20 min	20' de footing 6*800 m entre 4' et 5'10", récup 2'30" 15' de footing	30' de footing 6000 m entre 31'30" et 36'30" 10' de footing	40' de footing 15 montées de 100 marches 40' de footing
<b>S8</b> 31/03/2025    06/04/2025  3 h 0 min	45' footing	60' footing	75' footing
<b>S9</b> 07/04/2025    13/04/2025  3 h 20 min	20' de footing 4 séries de 800 m entre 4' et 5'10", récup 2'30" 15' de footing	20' de footing 8*300 m entre 1'15" et 1'27", récup 45" 15' de footing	30' de footing 3 montées de 100 marches 30' de footing
<b>S10</b> 14/04/2025    20/04/2025  3 h 30 min	20' de footing 5*300 m entre 1'10" et 1'22", récup 45" 15' de footing	30' footing	<b>Brest Urban Trail</b>