



30 k BrUT - 20/04/2025

S1 10/02/2025 16/02/2025 3 h 0 min	20' de footing 10*100 m en côtes, récup en descente 5' de footing 1 km entre 5'15" et 5'45" 10' de footing	20' footing 5*1000 m entre 5'15" et 5'45", récup 3' 10' footing	60' footing
S2 17/02/2025 23/02/2025 2 h 50 min	20' de footing 10*150 m en côtes, récup en descente 20' de footing	45' footing	Sortie longue : 1h20' dont 2* 4000 m entre 26 et 31', récup 1 km de footing
S3 24/02/2025 02/03/2025 3 h 20 min	20' de footing 8*400 m entre 1'40" et 1'58", récup 1'30" 15' de footing	20' de footing 6*800 m entre 4'50" et 5'10", récup 2'30" 10' de footing	Sortie longue : 1h40' dont 2* 5000 m entre 33 et 37', récup 1 km de footing
S4 03/03/2025 09/03/2025 3 h 0 min	45' footing	60' footing	75' footing
S5 10/03/2025 16/03/2025 3 h 45 min	20' de footing 12*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	45' de footing 10 montées de 100 marches 30' de footing

S6	17/03/2025	23/03/2025	20' de footing 15*100 m en côtes, récup en descente 5' de footing 1 km entre 5'15" et 5'45" 10' de footing	75' footing	60' de footing 15 montées de 100 marches 30' de footing
	4 h 15 min				

S7	24/03/2025	30/03/2025	20' de footing 8*800 m entre 4'50" et 5'10", récup 2'30" 10' de footing	75' footing	60' de footing 20 montées de 100 marches 45' de footing
	5 h 0 min				

S8	31/03/2025	06/04/2025	45' footing	60' footing	75' footing
	3 h 0 min				

S9	07/04/2025	13/04/2025	30' de footing 8*(30" vite / 30" lent) 15' de footing	20' de footing 8*800 m entre 4'50" et 5'10" 10' de footing	60' footing
	3 h 5 min				

S10	14/04/2025	20/04/2025	20' de footing 5*300 m entre 1'10" et 1'22", récup 1' 15' de footing	30' footing	Brest Urban Trail
	5 h 00 min				