

Bon la voici la 1ère sortie Ultra de la saison 2011, samedi 12/03 début d'après-midi me voici parti pour 4h10 minimum équivalent à passer le cap mythique du marathon, à peine 100m de plus suffiront...

A l'instar de ce que j'avais fait comme expérimentation l'an dernier pour Athènes qui avait eu lieu fin mars 2010 où j'avais effectué des sorties juste de 43km en janvier et février pour commencer à "choquer" l'organisme de manière à le forcer à s'adapter pour l'effort à venir, j'ai donc reproduit cette année la

même chose et bien m'en a pris, car ces 43km sur mon circuit d'un km autour de la maison, que j'effectue avec le minimum d'alimentation, quasiment pas d'ailleurs, sauf un verre d'eau m'amène à me déshydrater et me vider de mon énergie pour mieux surcompenser ensuite. J'ai d'ailleurs sur ma 1ère compétition hier aux 6h de Buc bénéficié de cette approche. Attention cela m'est personnel, en aucun je ne conseillerai cette manière de procéder excepté au titre d'expérimentation. En fait je fais cela pour vider l'organisme notamment en le déshydratant car j'ai remarqué que sujet à des maux d'estomac au bout de 6h à 8h, le corps bourré d'acide, une partie liée à la nervosité d'avant épreuve mais aussi et surtout par manque d'habituer le corps à être déshydraté, je n'avais pas développé cette endurance à cette acidification. Et là bingo ça n'a pas raté, au bout de 2h30/3h j'ai senti le changement d'état malgré la faible vitesse qui ne tape pourtant pas trop dans les sucres, j'ai commencé à être plus dans le "dur" et la dernière heure fut bien pénible avec des légères sensations nauséuses que je n'ai absolument pas ressenties hier aux 6h de Buc où je me suis alimenté dès la 1ère heure: liquide et solide à une vitesse supérieure qui plus est à cette sortie de 43km...à venir le compte-rendu de cette 1ère compétition qui n'était qu'un entraînement sortie longue pour commencer à rentrer dedans!

Ci-dessous quelques données du Polar RS300 pour infos la fréquence actuelle du coeur au repos est à 44 et 192 à effort max environ, on voit bien sur les courbes ci-après que l'on est loin d'un état de forme et c'est très bien à 3 mois de l'échéance, surtout ne pas être prêt trop tôt. Il va être intéressant de comparer aux données récupérées sur le 6h de Buc une semaine après, surprise...le corps est magique...!

1er test sortie ultra de la saison 2011 - 43km le 12/03 volontairement sans alimentation

Écrit par Administrator

RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zones d'entraînement

A.Laps

Date

12.03.2011

Temps

11:44

Nom

Libre

Sport

Sélectionner

Note

Produit

Polar RS300X

Distance

42,61 km

Calories

3433 kcal

Durée

04:08:31 h:mm:ss

Fréquence cardiaque moyenne

141 bpm

Fréquence cardiaque maximale

157 bpm

Vitesse moy.

10,3 km/h

Vitesse maxi

11,5 km/h

Alt. moy.

69,49 m/nm

Alt. maxi

69,13 m/nm

RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zones d'entraînement

A.Laps

Date 12.03.2011 11:44

Nom Libre

Temps dans les SportZones

Résumé

Durée

04:08:31

Calories

3433 kcal

Distance

42,61 km

FC moyenne

141 bpm

FC maximale

157 bpm



TEMPS INTERMÉDIAIRE			MOYENNE			FIN DE TEMPS INTERMÉDIAIRE			TOTAL		
N°	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Calories (kcal)	N°	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Calories (kcal)
1	00:05:15.000	1	125	9,8	127	9,7	00:05:15.000	1	125	9,8	127
2	00:05:52.000	1	133	10,0	128	9,9	00:11:07.000	2	133	10,0	128
3	00:05:52.000	1	133	10,0	128	9,9	00:16:59.000	3	133	10,0	128
4	00:05:51.000	1	135	10,2	131	10,3	00:22:50.000	4	135	10,2	131
5	00:05:48.000	1	136	10,3	132	10,3	00:28:38.000	5	136	10,3	132
6	00:05:48.000	1	135	10,2	131	10,3	00:34:26.000	6	135	10,2	131
7	00:05:38.000	1	139	10,5	135	10,4	00:40:04.000	7	139	10,5	135
8	00:05:38.000	1	140	10,6	136	10,5	00:45:42.000	8	140	10,6	136
9	00:05:41.000	1	139	10,5	135	10,3	00:51:23.000	9	139	10,5	135
10	00:05:35.000	1	140	10,7	134	10,6	00:56:58.000	10	140	10,7	134
11	00:05:35.000	1	141	10,8	141	10,6	01:02:33.000	11	141	10,8	141
12	00:05:35.000	1	144	10,7	143	10,7	01:08:08.000	12	144	10,7	143
13	00:05:35.000	1	140	10,7	147	10,9	01:13:43.000	13	140	10,7	147
14	00:05:54.000	1	143	10,7	137	10,5	01:19:37.000	14	143	10,7	137
15	00:07:18.000	1	138	8,2	114	8	01:26:55.000	15	138	8,2	114
16	00:07:18.000	1	138	8,2	114	8	01:34:13.000	16	138	8,2	114
17	00:05:53.000	1	138	10,8	138	10,6	01:40:06.000	17	138	10,8	138
18	00:05:53.000	1	138	10,8	138	10,6	01:45:59.000	18	138	10,8	138
19	00:05:51.000	1	138	10,8	132	10,5	01:51:50.000	19	138	10,8	132
20	00:05:51.000	1	138	10,8	135	10,7	01:57:41.000	20	138	10,8	135
21	00:05:35.000	1	143	11,0	141	10,9	02:03:16.000	21	143	11,0	141
22	00:05:27.000	1	144	11,0	140	11	02:08:43.000	22	144	11,0	140
23	00:05:25.000	1	144	10,9	140	10,7	02:14:08.000	23	144	10,9	140
24	00:05:30.000	1	143	10,9	141	10,9	02:19:38.000	24	143	10,9	141
25	00:05:25.000	1	144	10,9	141	10,8	02:25:03.000	25	144	10,9	141
26	00:05:30.000	1	145	10,8	139	11	02:30:33.000	26	145	10,8	139
27	00:05:52.000	1	140	10,8	143	10,9	02:36:25.000	27	140	10,8	143
28	00:05:52.000	1	147	10,8	143	11	02:42:17.000	28	147	10,8	143
29	00:05:35.000	1	147	10,7	143	10,9	02:47:52.000	29	147	10,7	143
30	00:05:25.000	1	146	10,7	142	10,7	02:53:17.000	30	146	10,7	142
31	00:05:38.000	1	147	10,6	144	10,6	02:58:55.000	31	147	10,6	144
32	00:05:45.000	1	146	10,6	143	10,6	03:04:40.000	32	146	10,6	143
33	00:05:46.000	1	146	10,6	143	10,7	03:09:17.000	33	146	10,6	143
34	00:05:46.000	1	132	6,1	141	10,8	03:14:63.000	34	132	6,1	141
35	00:05:41.000	1	147	10,6	144	10,7	03:19:44.000	35	147	10,6	144
36	00:05:28.000	1	148	10,6	146	10,8	03:25:12.000	36	148	10,6	146
37	00:05:46.000	1	146	10,6	146	10,6	03:30:58.000	37	146	10,6	146
38	00:05:42.000	1	148	10,5	146	10,2	03:36:40.000	38	148	10,5	146
39	00:05:47.000	1	146	10,7	151	10,3	03:42:27.000	39	146	10,7	151
40	00:05:47.000	1	148	10,7	154	10,3	03:48:14.000	40	148	10,7	154
41	00:05:47.000	1	146	10,7	155	10,3	03:54:01.000	41	146	10,7	155
42	00:05:48.000	1	146	10,3	153	10,3	04:00:00.000	42	146	10,3	153