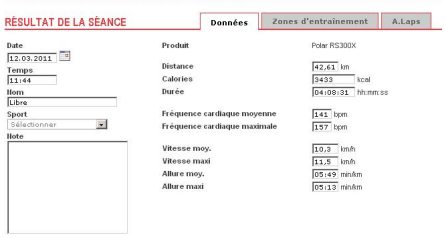
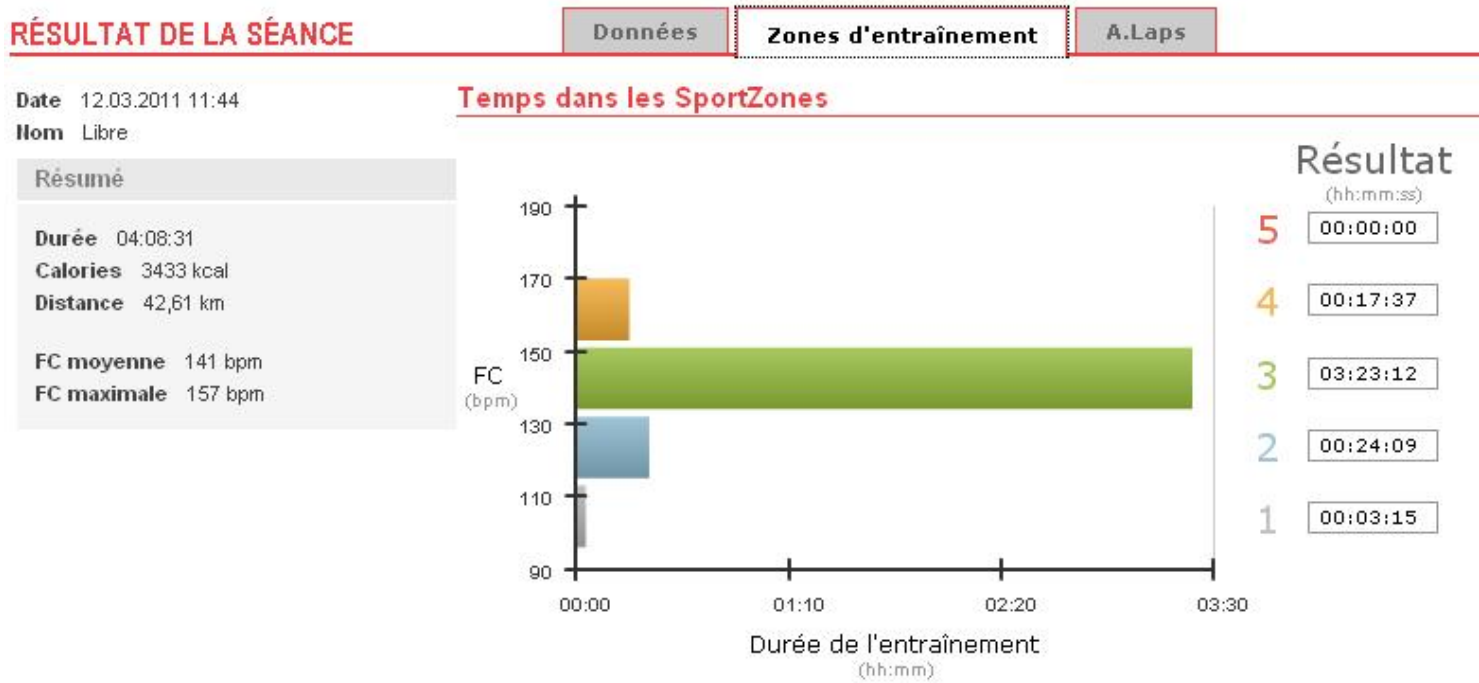
Bon la voici la 1ère sortie Ultra de la saison 2011, samedi 12/03 début d'après-midi me voici parti pour 4h10 minimum équivalent à passer le cap mythique du marathon, à peine 100m de plus suffiront...

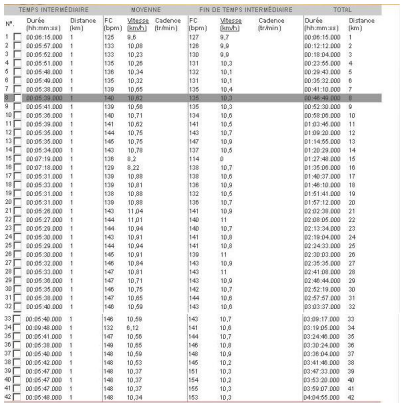
A l'instar de ce que j'avais fait comme expérimentation l'an dernier pour Athènes qui avait eu lieu fin mars 2010 où j'avais effectué des sorties juste de 43km en janvier et fevrier pour commencer à "choquer" l'organisme de manière à le forcer à s'adapter pour l'effort à venir, j'ai donc reproduit cette 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 désyhdrater et me vider de mon énergie pour mieux surcompenser ensuite. J'ai d'ailleurs sur ma 1ère compétition hier aux 6h de Buc bénéficiier 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 développer 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 nauséeuses que je n'ai absolument pas ressenti 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 entrainement 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 deb 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...!







	TEMPS INTERMÉDIAIRE		MOYENNE			FIN DE TEMPS INTERMÉDIAIRE			TOTAL	
N°	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Cadence (tr/min)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Cadence (tr/min)	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)
1	00:06:15.000	1	125	9,6		127	9,7		00:06:15.000	1
2	00:05:57.000	1	133	10,08		128	9,9		00:12:12.000	2
3	00:05:52.000	1	133	10,23		130	9,9		00:18:04.000	3
4	00:05:51.000	1	135	10,26		131	10,3		00:23:55.000	4
5	00:05:48.000	1	136	10,34		132	10,1		00:29:43.000	5
6	00:05:48.000	1	135	10,32		131	10,1		00:35:32.000	6
7	00:05:39.000	1	139	10,65		135	10,4		00:41:10.000	7
8	00:05:39.000	1	140	10,63		135	10,3		00:46:49.000	8
9	00:05:41.000	1	139	10,56		135	10,3		00:52:30.000	9
10	00:05:36.000	1	140	10,71		134	10,6		00:58:06.000	10
11	00:05:39.000	1	141	10,62		141	10,5		01:03:46.000	11
12	00:05:35.000	1	144	10,75		143	10,7		01:09:20.000	12
13	00:05:35.000	1	146	10,75		147	10,9		01:14:55.000	13
14	00:05:34.000	1	143	10,78		137	10,5		01:20:29.000	14
15	00:07:19.000	1	138	8,2		114	0		01:27:48.000	15
16	00:07:18.000	1	129	8,22		138	10,7		01:35:06.000	16
17	00:05:31.000	1	139	10,88		138	10,6		01:40:37.000	17
18	00:05:33.000	1	139	10,81		138	10,9		01:46:10.000	18
19	00:05:31.000	1	138	10,88		132	10,5		01:51:41.000	19
20	00:05:31.000	1	139	10,88		136	10,7		01:57:12.000	20
21	00:05:28.000	1	143	11,04		141	10,9		02:02:08.000	21
22	00:05:27.000	1	144	11,01		140	11		02:08:05.000	22
23	00:05:29.000	1	144	10,94		140	10,7		02:13:34.000	23
24	00:05:30.000	1	143	10,91		141	10,8		02:19:04.000	24
25	00:05:29.000	1	144	10,94		141	10,8		02:24:33.000	25
26	00:05:30.000	1	145	10,91		139	11		02:30:03.000	26
27	00:05:32.000	1	146	10,84		143	10,9		02:35:35.000	27
28	00:05:33.000	1	147	10,81		143	11		02:41:08.000	28
29	00:05:36.000	1	147	10,71		143	10,9		02:46:44.000	29
30	00:05:35.000	1	146	10,75		142	10,7		02:52:19.000	30
31	00:05:38.000	1	147	10,65		144	10,8		02:57:57.000	31
32	00:05:40.000	1	146	10,59		143	10,8		03:03:37.000	32
33	00:05:40.000	1	146	10,59		142	10,7		03:09:17.000	33
34	00:09:48.000	1	132	6,12		141	10,8		03:19:05.000	34
35	00:05:41.000	1	147	10,56		144	10,7		03:24:46.000	35
36	00:05:38.000	1	149	10,65		146	10,8		03:30:24.000	36
37	00:05:40.000	1	148	10,59		148	10,9		03:36:04.000	37
38	00:05:42.000	1	148	10,53		146	10,2		03:41:46.000	38
39	00:05:47.000	1	148	10,37		151	10,3		03:47:33.000	39
40	00:05:47.000	1	148	10,37		154	10,2		03:53:20.000	40
41	00:05:47.000	1	148	10,37		155	10,3		03:59:07.000	41
42	00:05:48.000	1	148	10,34		153	10,3		04:04:55.000	42