Hé bien voilà, la 1ère. C'est toujours malgré le fait que cette participation à cette compétition rentre dans le cadre de la préparation aux 6h Tapis d'Antibes, un moment particulier que de faire sa première compèt de l'année. Bien sur il est hors de question de la courir autre que comme épreuve préparatoire, donc l'objectif était de faire 6h! pas une performance kilométrique, qui plus est face aux spécialistes du domaine notamment Jean-Jacques Moros ou le gagnant 2009, il faut être clair sur sa propre place:-)
J'étais donc serein quant

à tout cela, et un kilométrage aux alentours de 55/60km plus de bonnes sensations étaient le but attendu. Volontairement j'avais expérimenté avec la sortie de 43km le samedi de la semaine précédente un protocole utilisé l'année d'avant pour Athènes car il m'avait semblé que ce "choc" en km et déshydration me renforçeaient pour les ultras suivants. Et bien quelle ne fut pas ma surprise d'avoir l'impression de voler sur ces 6 heures de Buc où parti très lentement, prudemment, je me suis laissé le temps de rentrer dans l'effort tandis que beaucoup étaient sur des bases dans cette première heure qui me semblaient assez audacieuses...
C'est en tous les cas très intéressant de  voir que malgré mes bonnes impressions on peut voir dans les courbes cardiaques ci-après et malgré les bonnes sensations et le kilométrage final de 64,1km, une place honorable de 20ème sur une centaine d'individuels, que le système cardio-vasculaire et musculaire n'est pas encore optimisé et optimal, pour preuve après cette compet, aux mêmes allures on peut déjà voir des décroissances cardiaques de 5 pulsations quelques jours après...c'est en même temps magique de voir comment l'organisme s'adapte et se renforce, cela me fait penser à l'article de "Sport et Vie" de ce mois, sur la casse musculaire. Passionnant.

Dans le même ordre d'idée, je mets les courbes du sommeil et là aussi on remarque bien malgré le peu d'enjeu de cette course que la nuit précédente le sommeil n'a pas été d'une aussi bonne qualité et surtout plus court et agité alors que le lendemain c'est du plomb !

Résultats sur http://1fohelp.net/ultrapassion/6hbuc2011/resbuc2011.pdf

RÉSULTAT DE LA SÉANCE — Données | Zones d'entrainement | Tps int.

| | |
|---|---|
| Date | 20.03.2011 |
| Temps | 10:01 |
| Nom | Libre |
| Sport | Sélectionner |
| Note | |
| Produit | Polar RS300X |
| Distance | 65,71 km |
| Calories | 5382 kcal |
| Durée | 06:01:38 hh:mm:ss |
| Fréquence cardiaque moyenne | 148 bpm |
| Fréquence cardiaque maximale | 165 bpm |
| Vitesse moy. | 10,9 km/h |
| Vitesse maxi | 13,9 km/h |
| Allure moy. | 05:30 min/km |
| Allure maxi | 04:18 min/km |

RÉSULTAT DE LA SÉANCE — Données | Zones d'entrainement | Tps int. | A.Laps

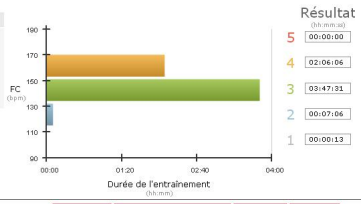
Date 20.03.2011 10:01
Nom Libre

Résumé

Durée 06:01:38
Calories 5382 kcal
Distance 65,71 km

FC moyenne 148 bpm
FC maximale 165 bpm

Temps dans les SportZones




Résultat (hh:mm:ss)

| | |
|---|---|
| 5 | 00:00:00 |
| 4 | 02:06:06 |
| 3 | 03:47:31 |
| 2 | 00:07:06 |
| 1 | 00:00:13 |

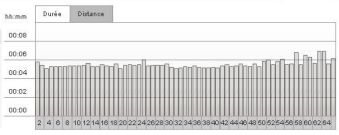
RÉSULTAT DE LA SÉANCE — Données | Zones d'entrainement | Tps int. | A.Laps

Date 20.03.2011 10:01
Nom Libre

Résumé

Durée 06:01:38
Calories 5382 kcal
Distance 65,71 km

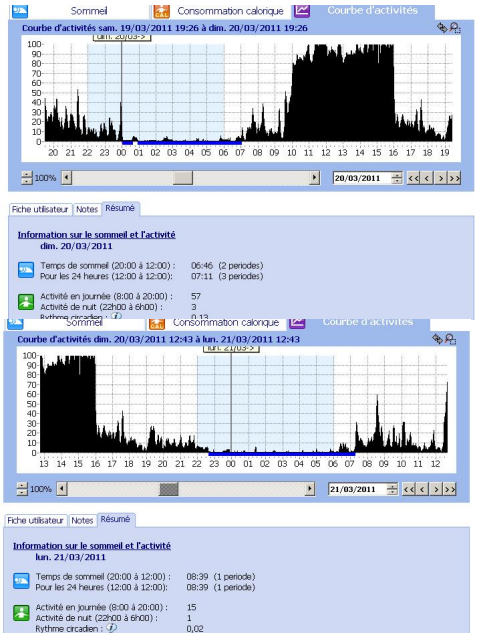
FC moyenne 148 bpm
FC maximale 165 bpm




| | 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 | 00:05:45.000 | 1 | 134 | 10,43 | | 139 | 10,9 | | 00:05:45.000 | 1 |
| 2 | 00:05:25.000 | 1 | 148 | 11,08 | | 152 | 12 | | 00:11:10.000 | 2 |
| 3 | 00:05:02.000 | 1 | 156 | 11,92 | | 155 | 11,4 | | 00:16:12.000 | 3 |
| 4 | 00:05:15.000 | 1 | 150 | 11,43 | | 148 | 11,7 | | 00:21:27.000 | 4 |
| 5 | 00:05:14.000 | 1 | 151 | 11,47 | | 149 | 11,7 | | 00:26:41.000 | 5 |
| 6 | 00:05:15.000 | 1 | 151 | 11,43 | | 153 | 11,3 | | 00:31:56.000 | 6 |
| 7 | 00:05:16.000 | 1 | 149 | 11,39 | | 149 | 11,4 | | 00:37:12.000 | 7 |
| 8 | 00:05:19.000 | 1 | 152 | 11,29 | | 149 | 11,2 | | 00:42:31.000 | 8 |
| 9 | 00:05:19.000 | 1 | 150 | 11,29 | | 153 | 11,3 | | 00:47:50.000 | 9 |
| 10 | 00:05:20.000 | 1 | 147 | 11,25 | | 146 | 11,3 | | 00:53:10.000 | 10 |
| 11 | 00:05:23.000 | 1 | 147 | 11,15 | | 143 | 11 | | 00:58:33.000 | 11 |
| 12 | 00:05:39.000 | 1 | 145 | 10,62 | | 149 | 11,5 | | 01:04:12.000 | 12 |
| 13 | 00:05:15.000 | 1 | 148 | 11,43 | | 148 | 11,6 | | 01:09:27.000 | 13 |
| 14 | 00:05:14.000 | 1 | 149 | 11,47 | | 146 | 11,3 | | 01:14:41.000 | 14 |
| 15 | 00:05:28.000 | 1 | 143 | 10,98 | | 145 | 11,5 | | 01:20:09.000 | 15 |
| 16 | 00:05:18.000 | 1 | 146 | 11,32 | | 144 | 10,7 | | 01:25:27.000 | 16 |
| 17 | 00:05:17.000 | 1 | 150 | 11,36 | | 147 | 11,6 | | 01:30:44.000 | 17 |
| 18 | 00:05:33.000 | 1 | 145 | 10,81 | | 146 | 11,6 | | 01:36:17.000 | 18 |
| 19 | 00:05:04.000 | 1 | 150 | 11,84 | | 146 | 11,1 | | 01:41:21.000 | 19 |
| 20 | 00:05:22.000 | 1 | 146 | 11,18 | | 141 | 11 | | 01:46:43.000 | 20 |
| 21 | 00:05:28.000 | 1 | 141 | 10,98 | | 144 | 11 | | 01:52:11.000 | 21 |
| 22 | 00:05:23.000 | 1 | 141 | 11,15 | | 141 | 11,1 | | 01:57:34.000 | 22 |
| 23 | 00:05:29.000 | 1 | 142 | 10,94 | | 141 | 11 | | 02:03:03.000 | 23 |
| 24 | 00:05:58.000 | 1 | 140 | 10,06 | | 147 | 11,5 | | 02:09:01.000 | 24 |
| 25 | 00:05:19.000 | 1 | 147 | 11,29 | | 148 | 10,7 | | 02:14:20.000 | 25 |
| 26 | 00:05:24.100 | 1 | 147 | 11,11 | | 145 | 11,3 | | 02:19:44.100 | 26 |
| 27 | 00:05:25.000 | 1 | 144 | 11,08 | | 152 | 11,4 | | 02:25:09.100 | 27 |
| 28 | 00:05:24.000 | 1 | 147 | 11,11 | | 148 | 11 | | 02:30:33.100 | 28 |
| 29 | 00:05:31.000 | 1 | 149 | 10,88 | | 154 | 12,3 | | 02:36:04.100 | 29 |
| 30 | 00:05:13.000 | 1 | 154 | 11,5 | | 153 | 11,5 | | 02:41:17.100 | 30 |
| 31 | 00:05:02.900 | 1 | 155 | 11,92 | | 157 | 11,9 | | 02:46:20.000 | 31 |
| 32 | 00:05:06.100 | 1 | 158 | 11,76 | | 156 | 11,6 | | 02:51:26.100 | 32 |
| 33 | 00:05:16.000 | 1 | 153 | 11,39 | | 157 | 11,5 | | 02:56:42.100 | 33 |
| 34 | 00:05:13.000 | 1 | 156 | 11,5 | | 156 | 11,6 | | 03:01:55.100 | 34 |
| 35 | 00:05:21.000 | 1 | 156 | 11,22 | | 158 | 11,7 | | 03:07:16.100 | 35 |
| 36 | 00:05:10.000 | 1 | 157 | 11,61 | | 158 | 11,6 | | 03:12:26.100 | 36 |
| 37 | 00:05:07.000 | 1 | 156 | 11,73 | | 157 | 11,8 | | 03:17:33.100 | 37 |
| 38 | 00:05:06.900 | 1 | 158 | 11,76 | | 158 | 11,6 | | 03:22:40.000 | 38 |
| 39 | 00:05:10.000 | 1 | 158 | 11,61 | | 160 | 12,1 | | 03:27:50.000 | 39 |
| 40 | 00:05:09.100 | 1 | 157 | 11,65 | | 154 | 11,1 | | 03:32:59.100 | 40 |
| 41 | 00:05:19.000 | 1 | 156 | 11,29 | | 154 | 11,4 | | 03:38:18.100 | 41 |
| 42 | 00:05:27.900 | 1 | 154 | 11,01 | | 157 | 11,7 | | 03:43:46.000 | 42 |
| 43 | 00:05:14.100 | 1 | 156 | 11,47 | | 157 | 11,6 | | 03:49:00.100 | 43 |
| 44 | 00:05:19.000 | 1 | 156 | 11,29 | | 153 | 11,2 | | 03:54:19.100 | 44 |
| 45 | 00:05:31.000 | 1 | 153 | 10,88 | | 153 | 11,1 | | 03:59:50.100 | 45 |
| 46 | 00:05:21.000 | 1 | 154 | 11,22 | | 154 | 11,2 | | 04:05:11.100 | 46 |
| 47 | 00:05:17.000 | 1 | 157 | 11,36 | | 156 | 11,7 | | 04:10:28.100 | 47 |
| 48 | 00:05:33.000 | 1 | 155 | 10,81 | | 155 | 11,2 | | 04:16:01.100 | 48 |
| 49 | 00:05:16.000 | 1 | 154 | 11,39 | | 154 | 11,2 | | 04:21:17.100 | 49 |
| 50 | 00:05:48.000 | 1 | 150 | 10,34 | | 145 | 10,8 | | 04:27:05.100 | 50 |
| 51 | 00:05:59.900 | 1 | 145 | 10,03 | | 152 | 10,9 | | 04:33:05.000 | 51 |
| 52 | 00:05:28.100 | 1 | 147 | 10,98 | | 146 | 10,8 | | 04:38:33.100 | 52 |
| 53 | 00:05:48.000 | 1 | 147 | 10,34 | | 148 | 11,1 | | 04:44:21.100 | 53 |
| 54 | 00:06:02.000 | 1 | 146 | 9,94 | | 145 | 11 | | 04:50:23.100 | 54 |
| 55 | 00:05:28.000 | 1 | 147 | 10,98 | | 145 | 10,9 | | 04:55:51.100 | 55 |
| 56 | 00:05:33.000 | 1 | 149 | 10,81 | | 146 | 11 | | 05:01:24.100 | 56 |
| 57 | 00:06:46.000 | 1 | 142 | 8,87 | | 141 | 10,9 | | 05:08:10.100 | 57 |
| 58 | 00:05:28.000 | 1 | 145 | 10,98 | | 146 | 10,7 | | 05:13:38.100 | 58 |
| 59 | 00:06:29.000 | 1 | 143 | 9,25 | | 143 | 10,8 | | 05:20:07.100 | 59 |
| 60 | 00:06:16.000 | 1 | 142 | 9,57 | | 145 | 11,1 | | 05:26:23.100 | 60 |
| 61 | 00:05:37.000 | 1 | 146 | 10,68 | | 145 | 10 | | 05:32:00.100 | 61 |
| 62 | 00:06:55.000 | 1 | 137 | 8,67 | | 144 | 10,5 | | 05:38:55.100 | 62 |
| 63 | 00:06:53.300 | 1 | 139 | 8,72 | | 141 | 10,5 | | 05:45:48.400 | 63 |
| 64 | 00:05:34.600 | 1 | 143 | 10,78 | | 145 | 10,9 | | 05:51:23.000 | 64 |
| 65 | 00:06:08.100 | 1 | 141 | 9,78 | | 146 | 10,7 | | 05:57:31.100 | 65 |

Sélectionner tous | Ajouter temps auto | Effacer sélectionné(s)

Sommeil et activités par la montre Vivago nuit précédent et suivant la compétition:


Sommeil
Consommation calorique
Courbe d'activités
Courbe d'activités sam. 19/03/2011 19:26 à dim. 20/03/2011 19:26
100%
20/03/2011
Fiche utilisateur
Notes
Résumé
Information sur le sommeil et l'activité
dim. 20/03/2011
Temps de sommeil (20:00 à 12:00) : 06:46 (2 periodes)
Pour les 24 heures (12:00 à 12:00): 07:11 (3 periodes)
Activité en journée (8:00 à 20:00) : 57
Activité de nuit (22h00 à 6h00) : 3
Sommeil
Consommation calorique
Courbe d'activités
Courbe d'activités dim. 20/03/2011 12:43 à lun. 21/03/2011 12:43
100%
21/03/2011
Fiche utilisateur
Notes
Résumé
Information sur le sommeil et l'activité
lun. 21/03/2011
Temps de sommeil (20:00 à 12:00) : 08:39 (1 periode)
Pour les 24 heures (12:00 à 12:00): 08:39 (1 periode)
Activité en journée (8:00 à 20:00) : 15
Activité de nuit (22h00 à 6h00) : 1
Rythme circadien : 0,02