



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 compète 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 déshydratation me renforçaient 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 compète, 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>

1ère compétition de la saison- 6h de Buc 20 mars 2011

Écrit par Administrator

RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zones d'entraînement

Tps int.

Date

20.03.2011

Temps

01:01

Nom

Libre

Sport

Sélectionner

Note

Produit

Polar RS300X

Distance

65,71 km

Calories

5362 kcal

Durée

06:01:38

Fréquence cardiaque moyenne

148 bpm

Fréquence cardiaque maximale

165 bpm

Vitesse moy.

10,9 km/h

Vitesse maxi

13,9 km/h

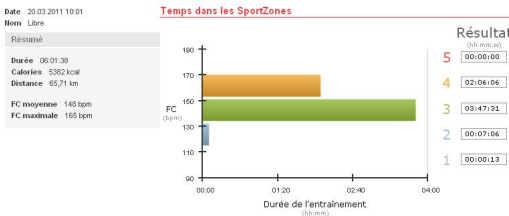
Altitude moy.

05:30 mslm

Altitude maxi

04:18 mslm

RÉSULTAT DE LA SÉANCE



RÉSULTAT DE LA SÉANCE

20.03.2011 10:01

Nom Libre

Résumé

Durée 06:01:38
Calories 5362 kcal
Distance 65,71 km
FC moyenne 148 bpm
FC maximale 165 bpm

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66

00:00

00:08

00:04

00:02

00:00

2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66

TEMPS INTERMÉDIAIRE		MOYENNE			FIN DE TEMPS INTERMÉDIAIRE			TOTAL		
N°	Durée (h:mm:ss)	Distance (km)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Cadence (tr/min)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Cadence (tr/min)	Durée (h:mm:ss)	Distance (km)
1	00:05:00:00	1	134	10,43	139	10,8			00:05:00:00	1
2	00:05:25:00	1	148	11,08	152	12			00:11:10:00	2
3	00:05:52:00	1	156	11,92	155	11,4			00:16:12:00	3
4	00:05:15:00	1	150	11,43	148	11,7			00:21:27:00	4
5	00:05:14:00	1	151	11,47	149	11,7			00:26:41:00	5
6	00:05:16:00	1	151	11,43	153	11,3			00:31:56:00	6
7	00:05:16:00	1	149	11,39	149	11,4			00:37:12:00	7
8	00:05:19:00	1	152	11,29	149	11,2			00:42:31:00	8
9	00:05:19:00	1	150	11,29	153	11,3			00:47:50:00	9
10	00:05:20:00	1	147	11,25	146	11,3			00:53:10:00	10
11	00:05:23:00	1	147	11,15	143	11			00:58:33:00	11
12	00:05:28:00	1	145	10,62	149	11,5			01:04:12:00	12
13	00:05:16:00	1	148	11,43	148	11,6			01:09:27:00	13
14	00:05:14:00	1	149	11,47	146	11,3			01:14:41:00	14
15	00:05:28:00	1	143	10,98	145	11,5			01:20:09:00	15
16	00:05:18:00	1	146	11,32	144	10,7			01:25:27:00	16
17	00:05:17:00	1	150	11,38	147	11,6			01:30:44:00	17
18	00:05:23:00	1	145	10,81	146	11,6			01:36:17:00	18
19	00:05:24:00	1	150	11,64	146	11,1			01:41:21:00	19
20	00:05:22:00	1	146	11,18	141	11			01:46:43:00	20
21	00:05:28:00	1	141	10,98	144	11			01:52:11:00	21
22	00:05:23:00	1	141	11,15	141	11,1			01:57:34:00	22
23	00:05:29:00	1	142	10,94	141	11			02:03:03:00	23
24	00:05:28:00	1	140	10,98	147	11,8			02:08:31:00	24
25	00:05:19:00	1	147	11,29	148	10,7			02:14:20:00	25
26	00:05:24:00	1	147	11,11	145	11,3			02:19:44:00	26
27	00:05:25:00	1	144	11,08	152	11,4			02:25:09:00	27
28	00:05:24:00	1	147	11,11	149	11			02:30:33:00	28
29	00:05:31:00	1	149	10,88	154	12,3	02:36:04:00	29		
30	00:05:13:00	1	154	11,5	153	11,5	02:41:17:00	30		
31	00:05:32:00	1	158	11,82	157	11,9	02:46:20:00	31		
32	00:05:06:00	1	158	11,76	156	11,6	02:51:26:00	32		
33	00:05:16:00	1	153	11,39	157	11,5	02:56:42:00	33		
34	00:05:13:00	1	156	11,5	156	11,6	03:01:55:00	34		
35	00:05:21:00	1	156	11,22	158	11,7	03:07:16:00	35		
36	00:05:10:00	1	157	11,61	158	11,6	03:12:26:00	36		
37	00:05:07:00	1	158	11,73	157	11,8	03:17:33:00	37		
38	00:05:06:00	1	158	11,76	158	11,6	03:22:40:00	38		
39	00:05:10:00	1	158	11,61	160	12,1	03:27:50:00	39		
40	00:05:09:00	1	157	11,85	154	11,1	03:32:59:00	40		
41	00:05:19:00	1	156	11,29	154	11,4	03:38:18:00	41		
42	00:05:27:00	1	154	11,01	157	11,7	03:43:46:00	42		
43	00:05:14:00	1	158	11,47	157	11,6	03:49:00:00	43		
44	00:05:19:00	1	156	11,29	153	11,2	03:54:19:00	44		
45	00:05:31:00	1	153	10,88	153	11,1	03:59:50:00	45		
46	00:05:21:00	1	154	11,22	154	11,2	04:05:11:00	46		
47	00:05:17:00	1	157	11,38	158	11,7	04:10:28:00	47		
48	00:05:33:00	1	155	10,81	155	11,2	04:16:01:00	48		
49	00:05:16:00	1	154	11,39	154	11,2	04:21:17:00	49		
50	00:05:48:00	1	150	10,34	145	10,8	04:27:05:00	50		
51	00:05:59:00	1	145	10,03	152	10,9	04:33:05:00	51		
52	00:05:28:00	1	147	10,88	146	10,8	04:38:33:00	52		
53	00:05:48:00	1	147	10,34	148	11,1	04:44:21:00	53		
54	00:06:02:00	1	146	9,94	145	11	04:50:23:00	54		
55	00:05:28:00	1	147	10,88	145	10,9	04:55:51:00	55		
56	00:05:33:00	1	149	10,81	146	11	05:01:24:00	56		
57	00:06:48:00	1	142	8,97	141	10,9	05:08:10:00	57		
58	00:05:28:00	1	145	10,88	146	10,7	05:13:38:00	58		
59	00:06:28:00	1	143	9,25	143	10,8	05:20:07:00	59		
60	00:06:16:00	1	142	9,57	145	11,1	05:26:23:00	60		
61	00:05:37:00	1	146	10,68	145	10	05:32:00:00	61		
62	00:06:55:00	1	137	8,67	144	10,5	05:38:55:00	62		
63	00:06:53:00	1	139	8,72	141	10,5	05:45:48:00	63		
64	00:05:34:00	1	143	10,78	145	10,9	05:51:23:00	64		
65	00:06:05:00	1	141	9,75	146	10,7	05:57:31:00	65		

Sélectionner tout

Ajouter/retirer auto

Effacer sélectionnés

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

1ère compétition de la saison- 6h de Buc 20 mars 2011

Écrit par Administrator

