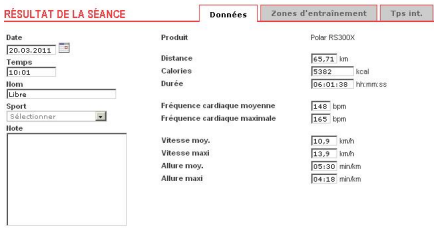
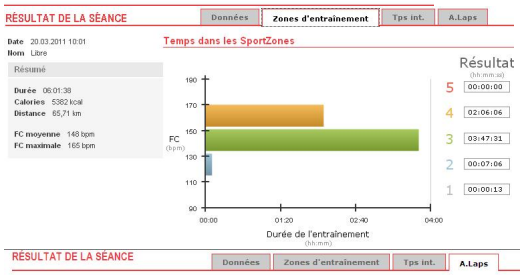
Hé bien voilà, la 1ère. C'est toujours malgré le fait que cette participation à cette compétition rentre dans le cadre de la préparation aux 6h Tapis d'Antibes, un moment particulier que de faire sa première compèt de l'année. Bien sur il est hors de question de la courir autre que comme épreuve préparatoire, 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

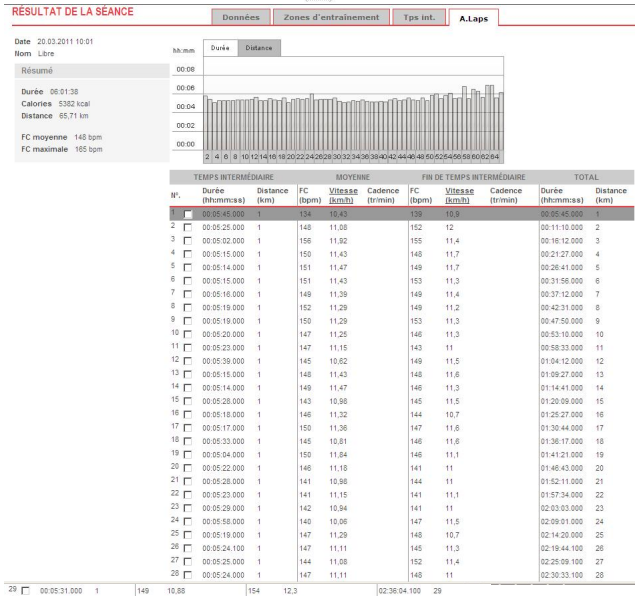
à tout cela, et un kilométrage aux alentours de 55/60km plus de bonnes sensations étaient le but attendu. Volontairement j'avais expérimenté avec la sortie de 43km le samedi de la semaine précédente un protocole utilisé l'année d'avant pour Athènes car il m'avait semblé que ce "choc" en km et déshydration 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



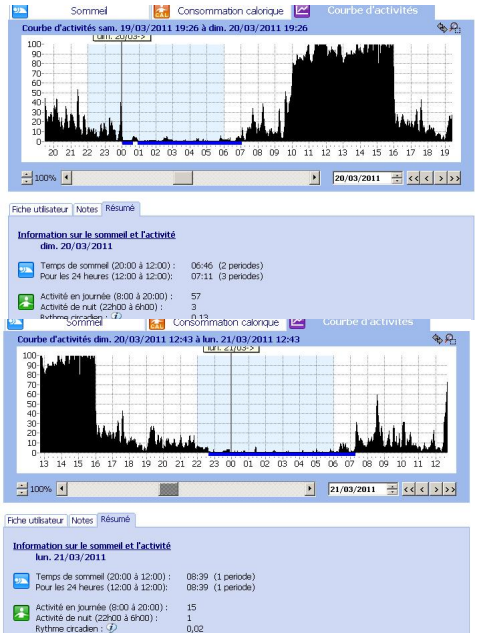




	TEMPS INTERMÉDIAIRE			MOYENNE			FIN DE TEMPS INTERMÉDIAIRE			TOTAL	
N°	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Cadence (tr/min)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Cadence (tr/min)	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)
1	00:05:45.000	1	134	10,43		139	10,9		00:05:45.000	1
2	00:05:25.000	1	148	11,08		152	12		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	11,06		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	10,86		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 sélection(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
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
20 21 22 23 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
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
Rythme circadien : 0,13
Sommeil
Consommation calorique
Courbe d'activités
Courbe d'activités dim. 20/03/2011 12:43 à lun. 21/03/2011 12:43
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12
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