Dans le cadre de la préparation tapis, on ne peut rien laisser de côté, alors en plus de la montre Vivago pour le suivi du sommeil, l'apport du Polar RS800CX est vraiment précieux.
J'ai fait l'acquisition de cet appareil spécialement pour la mesure de la de cadence et la longueur de foulée ainsi que le logiciel Protrainer 5 qui me semblait vraiment supérieur aux modèles utilisant la version web des données extraites des autres modèles de cardios inférieurs en gamme et qui ne s'avère pas des plus pratiques pour traiter l'information en profondeur.
Je ne le regrette pas, un appareil fantastique quant au monitoring possible de son entrainement, une richesse de fonction et des données sous toutes les formes dans le logiciel en font un super apport en terme d'analyse de son entrainement.
Ci-après en bas de page 2 screen shots de séances d'entrainement sur tapis et musculation, il est à noter la longueur de la foulée, aux alentours d'1 mètre et la cadence entre 80 et 90 pour des allures entre 8,5km/h et 10km/h. Une autre donnée que j'ai découverte, l'indice de course qui donne un indicateur de sa forme, c'est intéressant de voir que depuis 2 semaines mon indice oscille entre 57 et 59 ce qui donne sur le tableau dans le module d'aide de Polar ci-dessous, un niveau de forme "bon" à "très bon" et qu'hier matin, je vois bien que mes pulses ont diminué et j'ai un indice à 73 qui donne "excellent" alors qu'au niveau subjectif à 5h du mat sur le tapis....bof...bof..bof au niveau sensation, bref cet indice de course a l'air très intéressant à exploiter en tous les cas. ci-dessous extrait du module d'aide du logiciel

source "aide du Protainer 5" copyright Polar

##

Indice de course à pied Polar

L'indice de course à pied est une fonction des cardios Running Polar RS400/RS800. Vous pouvez aussi consulter les résultats obtenus avec le Polar RS800 dans le logiciel Polar ProTrainer.

L'indice de course à pied permet de suivre facilement l'évolution de ses performances.

La performance (rapport vitesse/facilité pour une intensité donnée) est en effet directement influencée par la forme aérobie (VO2max) et le rendement énergétique (efficacité de votre

corps à pratiquer la course à pied). L'indice de course à pied combine ces paramètres. En sauvegardant vos indices de course à pied sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée. L'indice de course à pied mesure donc ces progrès.

Il vous fournit aussi des informations sur votre niveau de performance en course à pied qui évolue au quotidien.

Intérêts de l'indice de course à pied

-

Mettre en avant les effets positifs des séances d'entraînement et de récupération efficaces.

-

Suivre l'évolution du niveau de forme et des performances à des intensités différentes - et non plus uniquement à intensité maximale.

-

Déterminer votre vitesse et votre distance optimale en course à pied.

-

Progresser en améliorant la technique de course et la forme physique.

Détermination de l'indice de course à pied

L'indice de course à pied est calculé pendant l'exercice, lorsque les données de FC, de vitesse et de distance sont enregistrées. Les données suivantes sont aussi prises en compte :

-

Votre vitesse doit être supérieure à 6km/h (10:00 par km / 16:05 par mile), et l'exercice doit durer plus de 12 minutes.

-

Votre fréquence cardiaque doit être supérieure à 40% FCmax.

Le capteur de foulée doit avoir ét calibré au préalable. Le calcul démarre lorsque vous commencez à enregistrer votre exercice, qui ne doit pas dépasser 60 minutes. Pendant la séance, vous pouvez vous arrêter une fois, par exemple à un feu de signalisation, sans pour autant gêner le calcul.

Consulter et analyser les résultats depuis le cardio Running

Lorsque vous avez terminé votre exercice, votre cardio Running affiche votre indice de course à pied et l'enregistre dans le Fichier :

-

Avec le Polar RS800, ouvrez le mode Fichier, puis ouvrez les Fichiers exe.. Sélectionnez l'exercice désiré et appuyez sur le bouton rouge. Appuyez une nouvelle fois sur le bouton rouge et parcourez les données d'exercices jusqu'à l'Indice de course à pied, en appuyant sur les boutons haut/bas.

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

Indice de course à pied

Niveau de performance

< 30

Très mauvais

31-37

Mauvais

38-44

Faible

45-51

Moyen

52-58

Bon

59-65

Très bon

> 65

Excellent

Consulter et analyser les résultats dans le logiciel

Avec le logiciel, vous pouvez suivre et analyser l'évolution de vos indices de course à pied en fonction de la durée d'exercices et de vos différentes vitesses de course. Vous pouvez aussi comparer les indices de course de différentes séances et les analyser sur le court terme ou le long terme.

-

L'indice de course à pied d'une séance s'affiche dans la boîte d'informations sous la courbe. Vous le trouverez aussi dans la fenêtre Infos sur la sélection .

-

Vous pouvez suivre l'évolution de vos progrès à long terme dans les rapports.

1.
1.

Ouvrez un rapport, faites un clic-droit sur celui-ci et sélectionnez Propriétés de rapport dans le menu contextuel.

2.

Sélectionnez un graphique ligne dans la section Graphiques du rapport et cliquez sur Editer.

3.

Sélectionnez Indice de course à pied dans le menu déroulant Tableau ligne.

4.

Editez les options désirées pour le graphique ligne dans les onglets Modèles et Avancé, comme par exemple, l'épaisseur et la couleur du trait, et si les valeurs numériques doivent être affichées dans le rapport.

Utiliser l'indice de course à pied pour estimer vos performances dans les courses.

Vous pouvez utiliser l'indice de course à pied pour obtenir une estimation de vos temps sur certaines distances.. Les temps d'arrivées dans le tableau ci-dessous ne peuvent être obtenus que pour des performances optimales. Ce sont des estimations de vos meilleures performances. Les circonstances de course doivent aussi être optimales. La meilleure estimation en utilisant l'indice de course à pied peut être atteinte en utilisant la valeur mesurée lorsque vous courrez à allure de course. Par exemple, si vous souhaitez connaître votre temps

au marathon, vous devriez courir au moins 10 kilomètres à allure marathon.

Comparez votre indice de course à pied dans le tableau ci-dessous pour obtenir l'estimation de vos temps.

Indice

Course à pied

Test de Cooper

(mètres)

5 km

10 km

Semi marathon

Marathon

36

2000

35:00

1:11:30

2:34:00

5:20:00

38

2100

32:30

1:06:30

2:24:00

5:00:00

40

2200

30:45

1:03:00

2:16:00

4:45:00

42

2300

29:00

59:30

2:09:00

4:30:00

44

2400

28:00

57:30

2:04:00

4:20:00

46

2500

26:45

55:00

1:59:00

4:10:00

48

2600

25:30

52:30

1:54:00

4:00:00

50

2700

24:15

50:00

1:49:00

3:50:00

52

2850

23:15

48:00

1:44:00

3:40:00

54

2950

22:15

46:00

1:40:00

3:32:00

56

3100

21:15

44:00

1:36:00

3:25:00

58

3200

20:30

42:30

1:33:00

3:18:00

60

3300

19:30

40:30

1:29:00

3:10:00

62

3400

19:00

39:30

1:26:00

3:05:00

64

3500

18:30

38:30

1:24:00

3:00:00

66

3650

17:45

37:00

1:21:00

2:55:00

68

3750

17:15

36:00

1:19:00

2:50:00

70

3900

16:30

34:30

1:16:00

2:45:00

72

4000

16:00

33:30

1:14:00

2:40:00

74

4100

15:30

32:30

1:12:00

2:35:00

76

4200

15:15

32:00

1:10:00

2:30:00

##

ci-après les mesures de mes séances:

on voit l'indice à 58

Polar ProTrainer 5 - [Courbe]
Fichier Edition Afficher Outils Tests Rapports Options Fenêtres Aide
FC [bpm]
Cadence [rpm]
Allure [min/km]
Intensité moyenne
Intensité très légère
Temps
Longueur de foulée moyenne
Valeurs de curseur :
Temps : 0:00:00
FC : 78 bpm
Dépense calorique: 0 kcal/60min
Allure: 0:00 min/km
Distance : 0.000 km
Cadence : 0 rpm
Personne Pierre-Michael Micaletti
Exercice Libre
Sport Course à pied
Note
Date 01/05/2011
Temps 05:17:44
Durée 2:33:01.9
Distance 22.7 km
Fréquence cardiaque 120 / 132
Allure 6:00 / 5:33
Cadence 81 / 88
Indice de course à 73
Sélection 0:00:00 - 2:33:00 (2:33:00 / 22.6 km)