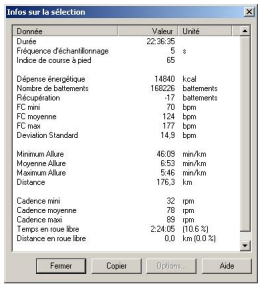
Déjà une semaine que l'aventure tapis s'est cloturée, l'entrainement a déjà repris, avec musculation et léger footing évidemment car l'organisme a été très sollicité et ce repos après cette épreuve se savoure avec délectation.
Les premiers retours des études scientifiques arrivent, c'est GEANT. La collecte d'informations d'une telle opération est phénoménale, le dépouillement, l'analyse vont demander énormément de travail aux équipes qui ont déjà beaucoup oeuvré en phase de préparation et d'éxécution. Certains éléments entre nos mains nous donnent déjà de précieux éléments et nous permettront d'améliorer dès à présent nos préparations, dans le cadre de la restitution de tout ce matériau, nous avons décidé avec l'équipe d'un programme de conférences dans les semaines et mois à venir afin de partager cette fantastique épopée aux frontières de notre organisme, le mental, le sommeil, la physiologie etc...

En attendant, en regardant la 1ère journée sur le POLAR RS800, il est intéressant de noter les quasi 15000 Kilocalories dépensées, sachant qu'à tout casser ce sont 3500/4000 kilocalories que j'ai dû compenser en m'alimentant...ça laisse songeur !



Infos sur la sélection

Donnée	Valeur	Unité
Durée	22:36:35	
Fréquence d'échantillonnage	5	s
Indice de course à pied	65	
Dépense énergétique	14840	kcal
Nombre de battements	168226	battements
Récupération	-17	battements
FC mini	70	bpm
FC moyenne	124	bpm
FC max	177	bpm
Deviation Standard	14,9	bpm
Minimum Allure	46:09	min/km
Moyenne Allure	6:53	min/km
Maximum Allure	5:46	min/km
Distance	176,3	km
Cadence mini	32	rpm
Cadence moyenne	78	rpm
Cadence maxi	89	rpm
Temps en roue libre	2:24:05	(10.6 %)
Distance en roue libre	0,0	km (0.0 %)

Fermer Copier Options... Aide