

Bon la voici la 1ère sortie Ultra de la saison 2011, samedi 12/03 début d'après-midi me voici parti pour 4h10 minimum équivalent à passer le cap mythique du marathon, à peine 100m de plus suffiront...

A l'instar de ce que j'avais fait comme expérimentation l'an dernier pour Athènes qui avait eu lieu fin mars 2010 où j'avais effectué des sorties juste de 43km en janvier et février pour commencer à "choquer" l'organisme de manière à le forcer à s'adapter pour l'effort à venir, j'ai donc reproduit cette année la

même chose et bien m'en a pris, car ces 43km sur mon circuit d'un km autour de la maison, que j'effectue avec le minimum d'alimentation, quasiment pas d'ailleurs, sauf un verre d'eau m'amène à me déshydrater et me vider de mon énergie pour mieux surcompenser ensuite. J'ai d'ailleurs sur ma 1ère compétition hier aux 6h de Buc bénéficié de cette approche. Attention cela m'est personnel, en aucun je ne conseillerai cette manière de procéder excepté au titre d'expérimentation. En fait je fais cela pour vider l'organisme notamment en le déshydratant car j'ai remarqué que sujet à des maux d'estomac au bout de 6h à 8h, le corps bourré d'acide, une partie liée à la nervosité d'avant épreuve mais aussi et surtout par manque d'habituer le corps à être déshydraté, je n'avais pas développé cette endurance à cette acidification. Et là bingo ça n'a pas raté, au bout de 2h30/3h j'ai senti le changement d'état malgré la faible vitesse qui ne tape pourtant pas trop dans les sucres, j'ai commencé à être plus dans le "dur" et la dernière heure fut bien pénible avec des légères sensations nauséuses que je n'ai absolument pas ressenties hier aux 6h de Buc où je me suis alimenté dès la 1ère heure: liquide et solide à une vitesse supérieure qui plus est à cette sortie de 43km...à venir le compte-rendu de cette 1ère compétition qui n'était qu'un entraînement sortie longue pour commencer à rentrer dedans!

Ci-dessous quelques données du Polar RS300 pour infos la fréquence actuelle du coeur au repos est à 44 et 192 à effort max environ, on voit bien sur les courbes ci-après que l'on est loin d'un état de forme et c'est très bien à 3 mois de l'échéance, surtout ne pas être prêt trop tôt. Il va être intéressant de comparer aux données récupérées sur le 6h de Buc une semaine après, surprise...le corps est magique...!

1er test sortie ultra de la saison 2011 - 43km le 12/03 volontairement sans alimentation

RÉSULTAT DE LA SÉANCE		Données	Zones d'entraînement	A.Laps
Date	12.03.2011	Produit	Pole RS300X	
Temps	04:08:31	Distance	42,61 km	
Nom	Libre	Calories	3433 kcal	
Spent		Durée	04:08:31 h:mm:ss	
Selectionner		Fréquence cardiaque moyenne	141 bpm	
		Fréquence cardiaque maximale	157 bpm	
		Vitesse moy.	10,3 km/h	
		Vitesse maxi	11,5 km/h	
		Altare moy.	69,49 m/min	
		Altare maxi	69,13 m/min	

RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zones d'entraînement

A.Laps

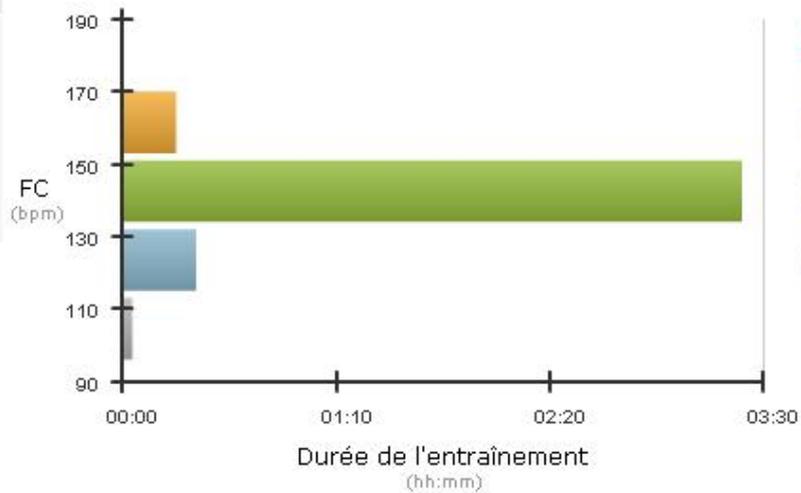
Date 12.03.2011 11:44

Nom Libre

Résumé

Durée 04:08:31
Calories 3433 kcal
Distance 42,61 km
FC moyenne 141 bpm
FC maximale 157 bpm

Temps dans les SportZones



Résultat

(hh:mm:ss)

- 5 00:00:00
- 4 00:17:37
- 3 03:23:12
- 2 00:24:09
- 1 00:03:15

N°	TEMPS INTERMÉDIAIRE		MOYENNE				FIN DE TEMPS INTERMÉDIAIRE				TOTAL	
	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)	FC (bpm)	Altitude (m/min)	FC (bpm)	Altitude (m/min)	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)	FC (bpm)	Altitude (m/min)	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)
1	00:00:00	0	135	10,3	135	10,3	00:00:00	0	135	10,3	00:00:00	0
2	00:05:00	1	139	10,6	139	10,6	00:05:00	1	139	10,6	00:05:00	1
3	00:10:00	2	140	10,7	140	10,7	00:10:00	2	140	10,7	00:10:00	2
4	00:15:00	3	141	10,8	141	10,8	00:15:00	3	141	10,8	00:15:00	3
5	00:20:00	4	142	10,9	142	10,9	00:20:00	4	142	10,9	00:20:00	4
6	00:25:00	5	143	11,0	143	11,0	00:25:00	5	143	11,0	00:25:00	5
7	00:30:00	6	144	11,1	144	11,1	00:30:00	6	144	11,1	00:30:00	6
8	00:35:00	7	145	11,2	145	11,2	00:35:00	7	145	11,2	00:35:00	7
9	00:40:00	8	146	11,3	146	11,3	00:40:00	8	146	11,3	00:40:00	8
10	00:45:00	9	147	11,4	147	11,4	00:45:00	9	147	11,4	00:45:00	9
11	00:50:00	10	148	11,5	148	11,5	00:50:00	10	148	11,5	00:50:00	10
12	00:55:00	11	149	11,6	149	11,6	00:55:00	11	149	11,6	00:55:00	11
13	01:00:00	12	150	11,7	150	11,7	01:00:00	12	150	11,7	01:00:00	12
14	01:05:00	13	151	11,8	151	11,8	01:05:00	13	151	11,8	01:05:00	13
15	01:10:00	14	152	11,9	152	11,9	01:10:00	14	152	11,9	01:10:00	14
16	01:15:00	15	153	12,0	153	12,0	01:15:00	15	153	12,0	01:15:00	15
17	01:20:00	16	154	12,1	154	12,1	01:20:00	16	154	12,1	01:20:00	16
18	01:25:00	17	155	12,2	155	12,2	01:25:00	17	155	12,2	01:25:00	17
19	01:30:00	18	156	12,3	156	12,3	01:30:00	18	156	12,3	01:30:00	18
20	01:35:00	19	157	12,4	157	12,4	01:35:00	19	157	12,4	01:35:00	19
21	01:40:00	20	158	12,5	158	12,5	01:40:00	20	158	12,5	01:40:00	20
22	01:45:00	21	159	12,6	159	12,6	01:45:00	21	159	12,6	01:45:00	21
23	01:50:00	22	160	12,7	160	12,7	01:50:00	22	160	12,7	01:50:00	22
24	01:55:00	23	161	12,8	161	12,8	01:55:00	23	161	12,8	01:55:00	23
25	02:00:00	24	162	12,9	162	12,9	02:00:00	24	162	12,9	02:00:00	24
26	02:05:00	25	163	13,0	163	13,0	02:05:00	25	163	13,0	02:05:00	25
27	02:10:00	26	164	13,1	164	13,1	02:10:00	26	164	13,1	02:10:00	26
28	02:15:00	27	165	13,2	165	13,2	02:15:00	27	165	13,2	02:15:00	27
29	02:20:00	28	166	13,3	166	13,3	02:20:00	28	166	13,3	02:20:00	28
30	02:25:00	29	167	13,4	167	13,4	02:25:00	29	167	13,4	02:25:00	29
31	02:30:00	30	168	13,5	168	13,5	02:30:00	30	168	13,5	02:30:00	30
32	02:35:00	31	169	13,6	169	13,6	02:35:00	31	169	13,6	02:35:00	31
33	02:40:00	32	170	13,7	170	13,7	02:40:00	32	170	13,7	02:40:00	32
34	02:45:00	33	171	13,8	171	13,8	02:45:00	33	171	13,8	02:45:00	33
35	02:50:00	34	172	13,9	172	13,9	02:50:00	34	172	13,9	02:50:00	34
36	02:55:00	35	173	14,0	173	14,0	02:55:00	35	173	14,0	02:55:00	35
37	03:00:00	36	174	14,1	174	14,1	03:00:00	36	174	14,1	03:00:00	36
38	03:05:00	37	175	14,2	175	14,2	03:05:00	37	175	14,2	03:05:00	37
39	03:10:00	38	176	14,3	176	14,3	03:10:00	38	176	14,3	03:10:00	38
40	03:15:00	39	177	14,4	177	14,4	03:15:00	39	177	14,4	03:15:00	39
41	03:20:00	40	178	14,5	178	14,5	03:20:00	40	178	14,5	03:20:00	40
42	03:25:00	41	179	14,6	179	14,6	03:25:00	41	179	14,6	03:25:00	41
43	03:30:00	42	180	14,7	180	14,7	03:30:00	42	180	14,7	03:30:00	42