



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

RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zones d'entraînement

Tps int.

Date

20.03.2011

Temps

01:01

Nom

Libre

Club

Sport

Sélectionner

Note

Produit

Polar RS300X

Distance

65,71 km

Calories

5362 kcal

Brûlé

05:01:38

Fréquence cardiaque moyenne

148 bpm

Fréquence cardiaque maximale

165 bpm

Vitesse moy.

10,9 km/h

Vitesse maxi

13,9 km/h

Allure moy.

05:30 min/km

Allure maxi

04:18 min/km

RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zones d'entraînement

Tps int.

A.Laps

Date

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

Temps dans les SportZones

Résultat

5

00:00:00

4

02:06:06

3

03:47:31

2

00:07:06

1

00:00:13

RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zones d'entraînement

Tps int.

A.Laps

Date

20.03.2011 10:01

Nom

Libre

Résumé

00:00

00:06

00:01:38

5362 kcal

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

68

70

72

74

76

78

80

82

84

86

88

90

92

94

96

98

100

TEMPS INTERMÉDIAIRE

MOYENNE

FIN DE TEMPS INTERMÉDIAIRE

TOTAL

N°

Durée

Distance

FC

Vitesse

Cadence

FC

Vitesse

Cadence

Durée

Distance

(mm:ss)

(km)

(bpm)

(km/h)

(min/km)

(bpm)

(km/h)

(min/km)

(h:mm:ss)

(km)

1

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

151

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

00:05:26.000

1

145

10,62

142

10,8

01:04:42.000

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

00:05:20.000

1

141

11,15

141

11,1

01:57:34.000

22

23

00:05:26.000

1

142

10,94

141

11

02:02:03.000

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

11,28

148

10,7

02:14:20.000

25

26

00:05:24.000

1

147

11,11

145

11,3

02:19:44.000

26

27

00:05:25.000

1

144

11,08

152

11,4

02:25:09.000

27

28

00:05:24.000

1

147

11,11

148

11

02:30:33.000

28

