

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

Écrit par Administrator

---

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

Écrit par Administrator

**RÉSULTAT DE LA SÉANCE**

**Données**    Zonas d'entraînement    A.Laps

Date: 12.03.2011

Produit: Polar RS300X

Distance: 42,61 km

Calories: 3433 kcal

Durée: 04:08:31 (hh:mm:ss)

Fréquence cardiaque moyenne: 141 bpm

Fréquence cardiaque maximale: 157 bpm

Vitesse moy.: 10,3 km/h

Vitesse maxi: 11,5 km/h

Altare moy.: 05,45 m/min

Altare maxi: 05,13 m/min

## RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zonas d'entraînement

A.Laps

Date: 12.03.2011 11:44

Nom: Libre

### Résumé

Durée: 04:08:31

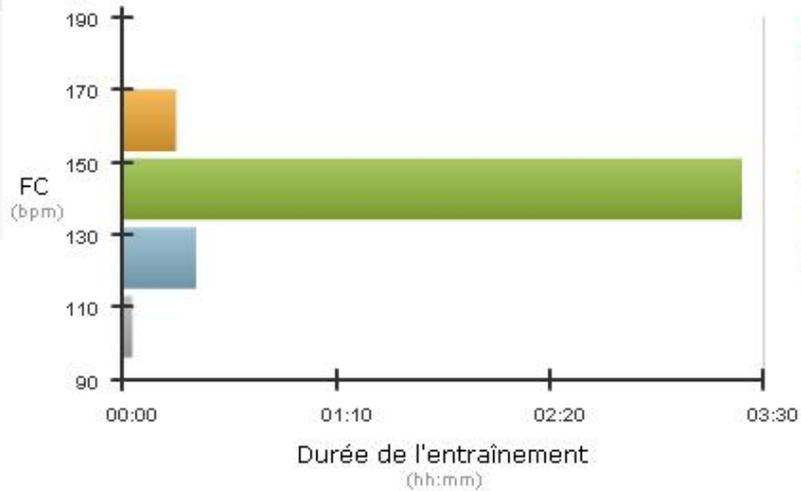
Calories: 3433 kcal

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)	Calories (kcal)	FC (bpm)	Altitude (m/min)	Calories (kcal)	Durée (hh:mm:ss)	Distance (km)		
1	00:05:00	1	129	9,8	127	9,7	00:05:00	1	00:05:00	1		
2	00:05:00	1	132	10,0	128	9,9	00:10:00	2	00:10:00	2		
3	00:05:00	1	132	10,2	130	9,9	00:15:00	3	00:15:00	3		
4	00:05:00	1	135	10,2	131	10,2	00:20:00	4	00:20:00	4		
5	00:05:00	1	136	10,4	132	10,1	00:25:00	5	00:25:00	5		
6	00:05:00	1	135	10,2	131	10,1	00:30:00	6	00:30:00	6		
7	00:05:00	1	139	10,6	135	10,4	00:35:00	7	00:35:00	7		
8	00:05:00	1	136	10,6	135	10,3	00:40:00	8	00:40:00	8		
9	00:05:00	1	140	10,7	134	10,6	00:45:00	9	00:45:00	9		
10	00:05:00	1	141	10,8	141	10,6	00:50:00	10	00:50:00	10		
11	00:05:00	1	144	10,7	143	10,7	00:55:00	11	00:55:00	11		
12	00:05:00	1	144	10,7	143	10,7	01:00:00	12	01:00:00	12		
13	00:05:00	1	140	10,5	147	10,9	01:05:00	13	01:05:00	13		
14	00:05:00	1	140	10,7	137	10,6	01:10:00	14	01:10:00	14		
15	00:05:00	1	139	8,2	134	9	01:15:00	15	01:15:00	15		
16	00:05:00	1	139	8,2	138	10,7	01:20:00	16	01:20:00	16		
17	00:05:00	1	138	10,8	138	10,6	01:25:00	17	01:25:00	17		
18	00:05:00	1	139	10,8	138	10,6	01:30:00	18	01:30:00	18		
19	00:05:00	1	138	10,8	132	10,6	01:35:00	19	01:35:00	19		
20	00:05:00	1	139	10,8	139	10,7	01:40:00	20	01:40:00	20		
21	00:05:00	1	140	11,0	141	10,9	01:45:00	21	01:45:00	21		
22	00:05:00	1	144	11,0	140	11	01:50:00	22	01:50:00	22		
23	00:05:00	1	144	10,9	140	10,7	01:55:00	23	01:55:00	23		
24	00:05:00	1	142	10,9	141	10,9	02:00:00	24	02:00:00	24		
25	00:05:00	1	144	10,9	141	10,9	02:05:00	25	02:05:00	25		
26	00:05:00	1	145	10,8	139	11	02:10:00	26	02:10:00	26		
27	00:05:00	1	146	10,8	143	10,9	02:15:00	27	02:15:00	27		
28	00:05:00	1	147	10,8	143	11	02:20:00	28	02:20:00	28		
29	00:05:00	1	147	10,7	143	10,9	02:25:00	29	02:25:00	29		
30	00:05:00	1	146	10,7	142	10,7	02:30:00	30	02:30:00	30		
31	00:05:00	1	147	10,6	144	10,6	02:35:00	31	02:35:00	31		
32	00:05:00	1	146	10,6	143	10,6	02:40:00	32	02:40:00	32		
33	00:05:00	1	146	10,6	140	10,7	02:45:00	33	02:45:00	33		
34	00:05:00	1	132	6,1	141	10,8	02:50:00	34	02:50:00	34		
35	00:05:00	1	147	10,6	144	10,7	02:55:00	35	02:55:00	35		
36	00:05:00	1	148	10,6	146	10,8	03:00:00	36	03:00:00	36		
37	00:05:00	1	146	10,6	146	10,9	03:05:00	37	03:05:00	37		
38	00:05:00	1	148	10,5	145	10,2	03:10:00	38	03:10:00	38		
39	00:05:00	1	148	10,3	141	10,3	03:15:00	39	03:15:00	39		
40	00:05:00	1	148	10,3	154	10,3	03:20:00	40	03:20:00	40		
41	00:05:00	1	148	10,3	155	10,3	03:25:00	41	03:25:00	41		
42	00:05:00	1	148	10,3	153	10,3	03:30:00	42	03:30:00	42		