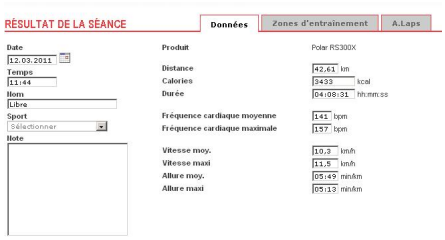
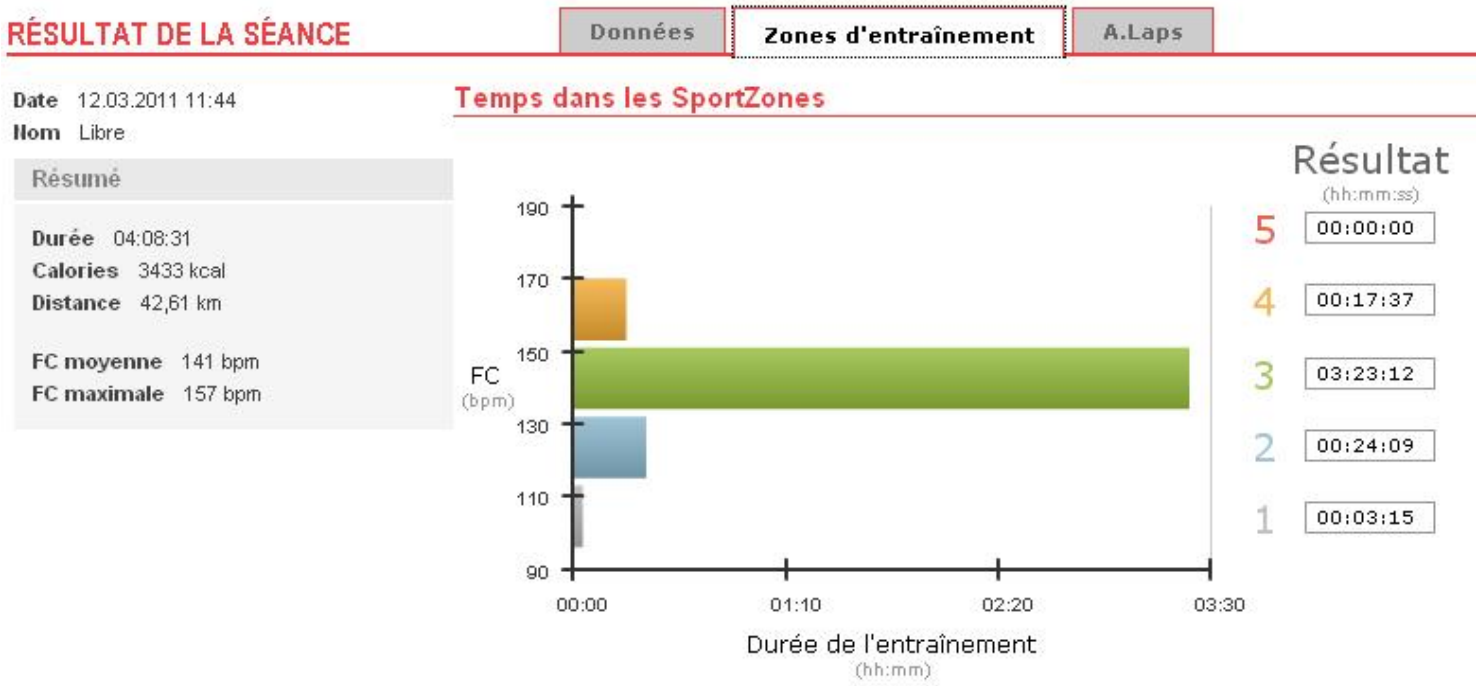
Bon la voici la 1ère sortie Ultra de la saison 2011, samedi 12/03 début d'après-midi me voici parti pour 4h10 minimum équivalent à passer le cap mythique du marathon, à peine 100m de plus suffiront...

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 fevrier 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 désyhdrater et me vider de mon énergie pour mieux surcompenser ensuite. J'ai d'ailleurs sur ma 1ère compétition hier aux 6h de Buc bénéficiier 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 développer 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 nauséeuses que je n'ai absolument pas ressenti 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 entrainement 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 deb 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...!


RÉSULTAT DE LA SÉANCE
Données
Zones d'entraînement
A.Laps
Date
12.03.2011
Temps
11:44
Nom
Libre
Sport
Sélectionner
Note
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
Allure moy.
05:49 min/km
Allure maxi
05:13 min/km


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
190
170
150
130
110
90
FC
(bpm)
00:00
01:10
02:20
03:30
Durée de l'entraînement
(hh:mm)
Résultat
(hh:mm:ss)
5 00:00:00
4 00:17:37
3 03:23:12
2 00:24:09
1 00:03:15

