



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

Écrit par Administrator

RÉSULTAT DE LA SÉANCE

Données

Zones d'entraînement

Tps int.

Date

20.03.2011

Temps

01:01

Rem

Libre

Sport

Sélectionner

Note

Produit

Polar RS300X

Distance

65.71 km

Calories

5362 kcal

Brûlé

05:01:39

Fréquence cardiaque moyenne

148 bpm

Fréquence cardiaque maximale

165 bpm

Vitesse moy.

10.9 km/h

Vitesse maxi

13.9 km/h

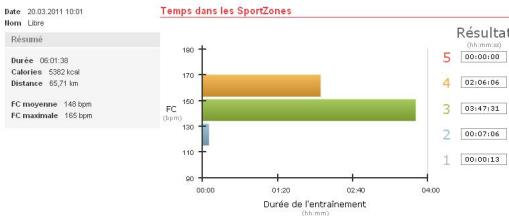
Altitude moy.

05:30 m

Altitude maxi

04:18 m

RÉSULTAT DE LA SÉANCE



RÉSULTAT DE LA SÉANCE

20.03.2011 10:01

Données

Zones d'entraînement

Tps int.

A.Laps

Rem

Libre

Résumé

Durée 06:01:39
Calories 5362 kcal
Distance 65.71 km
FC moyenne 148 bpm
FC maximale 165 bpm

Durée

Distance

TEMPS INTERMÉDIAIRE		MOYENNE			FIN DE TEMPS INTERMÉDIAIRE			TOTAL		
N°	Durée (h:mm:ss)	Distance (km)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Cadence (tr/min)	FC (bpm)	Vitesse (km/h)	Cadence (tr/min)	Durée (h:mm:ss)	Distance (km)
1	00:05:00.000	1	148	10.9	148	148	10.9	148	00:05:00.000	1
2	00:05:25.000	1	148	11.08	152	152	11.4	152	00:10:25.000	2
3	00:05:50.000	1	156	11.92	155	155	11.4	155	00:16:15.000	3
4	00:05:15.000	1	150	11.43	148	148	11.7	148	00:21:27.000	4
5	00:05:14.000	1	151	11.47	149	149	11.7	149	00:26:41.000	5
6	00:05:16.000	1	151	11.43	153	153	11.3	153	00:31:56.000	6
7	00:05:16.000	1	149	11.39	149	149	11.4	149	00:37:12.000	7
8	00:05:19.000	1	152	11.29	149	149	11.2	149	00:42:31.000	8
9	00:05:19.000	1	150	11.29	153	153	11.3	153	00:47:50.000	9
10	00:05:20.000	1	147	11.25	146	146	11.3	146	00:53:10.000	10
11	00:05:23.000	1	147	11.15	143	143	11	143	00:58:33.000	11
12	00:05:39.000	1	145	10.62	149	149	11.5	149	01:04:12.000	12
13	00:05:16.000	1	148	11.43	148	148	11.6	148	01:09:27.000	13
14	00:05:14.000	1	149	11.47	146	146	11.3	146	01:14:41.000	14
15	00:05:28.000	1	143	10.98	145	145	11.5	145	01:20:09.000	15
16	00:05:18.000	1	146	11.32	144	144	10.7	144	01:25:27.000	16
17	00:05:17.000	1	150	11.38	147	147	11.6	147	01:30:44.000	17
18	00:05:33.000	1	145	10.81	146	146	11.6	146	01:36:17.000	18
19	00:05:54.000	1	150	11.84	146	146	11.1	146	01:41:21.000	19
20	00:05:22.000	1	146	11.18	141	141	11	141	01:46:43.000	20
21	00:05:28.000	1	141	10.98	144	144	11	144	01:52:11.000	21
22	00:05:23.000	1	141	11.15	141	141	11.1	141	01:57:34.000	22
23	00:05:29.000	1	142	10.94	141	141	11	141	02:03:03.000	23
24	00:05:39.000	1	140	10.68	147	147	11.8	147	02:08:41.000	24
25	00:05:19.000	1	147	11.29	148	148	10.7	148	02:14:20.000	25
26	00:05:24.100	1	147	11.11	145	145	11.3	145	02:19:44.100	26
27	00:05:25.000	1	144	11.08	152	152	11.4	152	02:25:09.100	27
28	00:05:24.000	1	147	11.11	148	148	11	148	02:30:33.100	28
29	00:05:31.000	1	149	10.88	154	154	12.3	154	02:36:04.100	29
30	00:05:13.000	1	154	11.5	153	153	11.5	153	02:41:17.100	30
31	00:05:32.900	1	158	11.82	157	157	11.9	157	02:46:50.000	31
32	00:05:06.100	1	158	11.76	156	156	11.6	156	02:51:26.100	32
33	00:05:16.000	1	153	11.39	157	157	11.5	157	02:56:42.100	33
34	00:05:13.000	1	156	11.5	156	156	11.6	156	03:01:55.100	34
35	00:05:21.000	1	158	11.22	158	158	11.7	158	03:07:16.100	35
36	00:05:10.000	1	157	11.61	158	158	11.6	158	03:12:26.100	36
37	00:05:37.000	1	158	11.73	157	157	11.8	157	03:17:33.100	37
38	00:05:06.900	1	158	11.76	158	158	11.6	158	03:22:40.000	38
39	00:05:10.000	1	158	11.61	160	160	12.1	160	03:27:50.000	39
40	00:05:09.100	1	157	11.85	154	154	11.1	154	03:32:59.100	40
41	00:05:19.000	1	156	11.29	154	154	11.4	154	03:38:18.100	41
42	00:05:27.900	1	154	11.01	157	157	11.7	157	03:43:46.000	42
43	00:05:14.100	1	158	11.47	157	157	11.6	157	03:49:00.100	43
44	00:05:19.000	1	158	11.29	153	153	11.2	153	03:54:19.100	44
45	00:05:31.000	1	153	10.88	153	153	11.1	153	03:59:50.100	45
46	00:05:21.000	1	154	11.22	154	154	11.2	154	04:05:11.100	46
47	00:05:17.000	1	157	11.38	158	158	11.7	158	04:10:28.100	47
48	00:05:33.000	1	155	10.81	155	155	11.2	155	04:16:01.100	48
49	00:05:16.000	1	154	11.39	154	154	11.2	154	04:21:17.100	49
50	00:05:48.000	1	150	10.34	145	145	10.8	145	04:27:05.100	50
51	00:05:59.900	1	145	10.03	152	152	10.9	152	04:33:05.000	51
52	00:05:28.100	1	147	10.88	148	148	10.8	148	04:38:33.100	52
53	00:05:48.000	1	147	10.34	148	148	11.1	148	04:44:21.100	53
54	00:06:02.000	1	146	9.94	145	145	11	145	04:50:23.100	54
55	00:05:29.000	1	147	10.88	145	145	10.9	145	04:55:51.100	55
56	00:05:33.000	1	149	10.81	146	146	11	146	05:01:24.100	56
57	00:06:48.000	1	142	8.97	141	141	10.9	141	05:08:10.100	57
58	00:05:28.000	1	145	10.88	146	146	10.7	146	05:13:38.100	58
59	00:06:28.000	1	143	9.25	143	143	10.8	143	05:20:07.100	59
60	00:06:16.000	1	142	9.57	145	145	11.1	145	05:26:23.100	60
61	00:05:37.000	1	148	10.68	145	145	10	145	05:32:00.100	61
62	00:06:54.000	1	137	8.67	144	144	10.5	144	05:38:54.100	62
63	00:06:53.300	1	139	8.72	141	141	10.5	141	05:45:48.400	63
64	00:05:34.600	1	143	10.78	145	145	10.9	145	05:51:23.000	64
65	00:06:05.100	1	141	9.75	146	146	10.7	146	05:57:31.100	65

Sélectionner tout

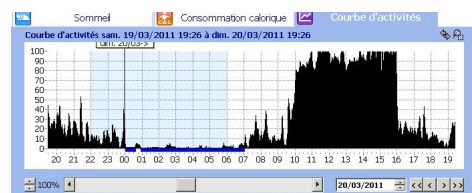
Ajouter/retirer auto

Effacer sélectionnés

Sommeil et activités par la montre Vivago nuit précédent et suivant la compétition:

1ère compétition de la saison- 6h de Buc 20 mars 2011

Écrit par Administrator

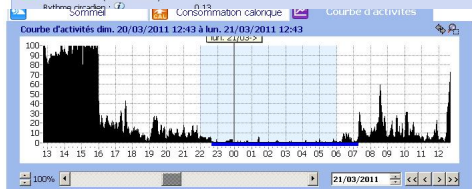


Fiche utilisateur Notes Résumé

Information sur le sommeil et l'activité
dim. 20/03/2011

Temps de sommeil (20:00 à 12:00) : 06:46 (2 périodes)
Pour les 24 heures (12:00 à 12:00) : 07:11 (3 périodes)

Activité en journée (8:00 à 20:00) : 57
Activité de nuit (23:00 à 6:00) : 3



Fiche utilisateur Notes Résumé

Information sur le sommeil et l'activité
lun. 21/03/2011

Temps de sommeil (20:00 à 12:00) : 08:39 (1 période)
Pour les 24 heures (12:00 à 12:00) : 08:39 (1 période)

Activité en journée (8:00 à 20:00) : 15
Activité de nuit (23:00 à 6:00) : 1
Rythme circadien : 0,02