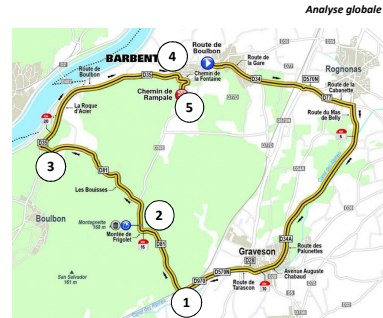


PARIS-NICE 2019 | ETAPE 5

25km			Coureur référence : Nils POLITT					Kris					Quentin					Bryan					Cyril									
Distance parcourue	Distance tronçon	Repère	Temps écoulé	Segment	s/km réf.	Cadence	Puissance	Rang	Temps écoulé	Segment	s/km réf.	Cadence	Puissance	Rang	Temps écoulé	Segment	s/km réf.	Cadence	Puissance	Rang	Temps écoulé	Segment	s/km réf.	Cadence	Puissance	Rang	Temps écoulé	Segment	s/km réf.	Cadence	Puissance	Rang
12,3	12,3	Pieds de la difficulté	14:37	14:37	0,00	96	441	1	14:56	14:56	1,54	?	?	2	15:35	15:35	4,72	98	376	4	15:23	15:23	3,74	90	339	3	15:57	15:57	6,50	99	343	5
15	2,7	Sommet de la difficulté	19:13	04:36	0,00	94	479	1	20:00	05:04	10,37	?	?	2	20:41	05:06	11,11	91	384	4	20:28	05:05	10,74	87	346	3	21:05	05:08	11,85	95	350	5
19,2	4,2	Bas de la descente	23:42	04:29	0,00	96	396	1	24:32	04:32	0,71	?	?	2	25:37	04:56	6,43	94	344	4	25:24	04:56	6,43	88	298	4	25:49	04:44	3,57	98	314	3
24,5	5,3	Pieds de la dernière difficulté	29:26	05:44	0,00	96	456	1	30:59	06:27	8,11	?	?	4	31:52	06:15	5,85	94	361	2	31:59	06:35	9,62	86	310	5	32:05	06:16	6,04	96	340	3
25	0,5	Arrivée	30:26	01:00	0,00	88	651	1	31:59	01:00	0,00	?	?	2	32:54	01:02	4,00	86	500	4	33:00	01:01	2,00	74	436	3	33:09	01:04	8,00	86	459	5
			2,05 m ²	80,0 kg	219 w/m ²	95 rpm	448 w	0,0 s/km	1,95 m ²	76,0 kg	?	?	?	3,7 s/km	1,80 m ²	63,3 kg	209 w/m ²	95 rpm	377 w	5,9 s/km	1,70 m ²	60,0 kg	194 w/m ²	88 rpm	330 w	6,2 s/km	1,80 m ²	68,0 kg	191 w/m ²	97 rpm	343 w	6,5 s/km
			Répartition G/D :	?	162 bpm	5,60 w/kg			Répartition G/D :	?	169 bpm	?			Répartition G/D :	50,6/49,4	168 bpm	5,96 w/kg			Répartition G/D :	50,0/50,0	158 bpm	5,50 w/kg			Répartition G/D :	48,4/51,6	172 bpm	5,04 w/kg		



Analyse globale :

Politt fais la différence dans la difficulté. Comme on le remarque sur la plupart des CLM, +40w bosse VS plat semble le meilleur compromis, sans "s'endormir" après les descentes et périodes de transition entre les difficultés (plus facile à dire qu'à faire...).

La dernière bosse ne jouait pas plus de 4s, assez anecdotique, s'économiser avant celle-ci ne servait donc à rien, il fallait tout mettre dans la transition jusqu'aux 500m sans trop penser à la dernière bosse. Cadence linéaire et régularité, comme d'habitude, son gages de réussite.

