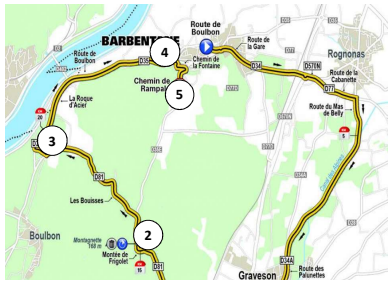
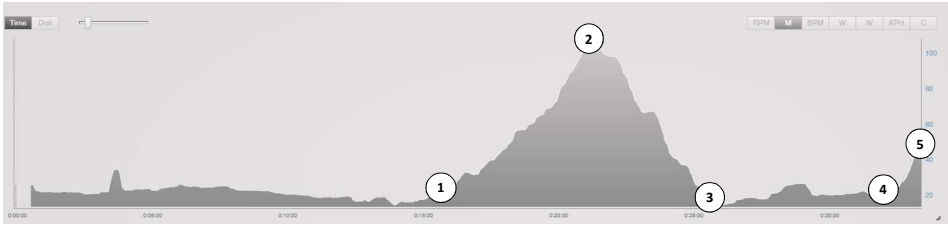
PARIS-NICE 2019 | ETAPE 5

25km
D+135 (5.4/km)
16° - Soleil voilé (Humidité 40%) - 1018hpa - 25kmh O - Niveau de la mer

	XX	XX	XX	XX	XX
	2ème Cadence très stable, + 40w dans la difficulté, termine fort	XX	XX	XX	XX

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 m²	*80,0 kg*	*219 w/m²*	*95 rpm*	*448 w*	*0,0 s/km*	*1,95 m²*	*76,0 kg*	*?*	*?*	*?*	*3,7 s/km*	*1,80 m²*	*63,3 kg*	*209 w/m²*	*95 rpm*	*377 w*	*5,9 s/km*	*1,70 m²*	*60,0 kg*	*194 w/m²*	*88 rpm*	*330 w*	*6,2 s/km*	*1,80 m²*	*68,0 kg*	*191 w/m²*	*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.