



## TEST BOISSON RECUPERATION ELITE OVERSTIM.S



Prénom : François

Age : 36

Poids : 74

Taille : 180

Nombre de séances : 3

Distance(s) de prédilection : 21Kms

Performances

10 km: 45min

Semi : 1h41min

Marathon : 4h00min31s

### CONDITIONS DU TEST

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation au marathon de Paris 2016. 12 semaines de préparation avec des footings en EF + SL (pas de fractionné)

## COMPTE RENDU DES 3 SEMAINES TEST

### SEMAINE N° 8/12 DU PLAN

Nombre de séances : 3

Durée totale : 4h00

Distance totale : 42 km

**REMARQUES** : 1<sup>er</sup> test de la boisson. Je l'ai prise en rentrant chez moi après entraînement.

Bilan « sensations » : 4/5

### Séance 1 – Mercredi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

### Séance 2 – Vendredi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

### Séance 3 – Dimanche – 2h SL

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

## SEMAINE N°9/12 DU PLAN

Nombre de séances : 3

Durée totale : 4h00

Distance totale : 42 Km

### REMARQUES :

J'ai remplacé les séances de dehors par des footings de 1h sur tapis

Bilan « sensations » : 4/5

### Séance 1 – Mercredi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

### Séance 2 – Vendredi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

### Séance 3 – Dimanche – 2h00 SL

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

## SEMAINE N°10/12 DU PLAN

Nombre de séances : 3

Durée totale : 3h20

Distance totale : 36Km

### REMARQUES :

Bonne semaine d'entraînement. Aucune fatigue particulière. malgré une semaine chargée au niveau professionnel.

Bilan « sensations » : 4/5

### Séance 1 – Mercredi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

### Séance 2 – Vendredi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

### Séance 3 – Dimanche – 1h20 SL

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

# BILAN - SYNTHÈSE

Mise en œuvre du produit : 4/5

Facilité d'utilisation du produit : 4/5

Commentaires : Quand j'ai ouvert la boîte, la dosette n'était pas visible (enfouis au fond sous la poudre). Etant un utilisateur Overstim, je savais qu'elle était cachée mais peut-être pas pour un débutant ;-). Je préfère le mettre car cela ne m'était jamais arrivé.

Je n'ai pas l'habitude de prendre des produits avec de la Whey mais cela c'est bien passé, aucune sensation de fatigue. Evidemment, cette boisson n'est pas une potion magique... il faut respecter les règles d'une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil).

J'ai vraiment eu de bonnes sensations notamment sur mes entraînements tapis. La boisson existe en 2 arômes (Menthe, Citron). C'est le dernier parfum que j'ai testé. Une préférence pour boire la boisson avec de l'eau bien fraîche.

Note finale: 4/5