



conseils
courseapied

TEST BOISSON RECUPERATION ELITE OVERSTIM.S



Prénom : Laurent
Age : CELLIER
Poids : 83kg
Taille : 1m76

Nombre de séances : 3 (cap) + 1 HT ou vélo
Distance(s) de prédilection : ??

Performances
10 km: 53 :20
Semi : 2 :00 :23
Marathon :

CONDITIONS DU TEST

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation de 10 semaines pour le semi-marathon de St Witz

COMPTE RENDU DES 3 SEMAINES TEST

SEMAINE N° 7/10 DU PLAN
Nombre de séances : 3 cap + 1
home trainer
Durée totale : 3h37 + 40' HT
Distance totale : 36 km

REMARQUES :

Bonne semaine d'entraînement.
Aucune fatigue particulière bonnes
voir très bonnes sensations. Sorties
faites surtout le matin.
Jambes un peu lourdes après la
sortie longue.

Bilan « sensations » : 4/5

Séance 1 – Lundi – 2x3000+2000 à Allure semi
Sensations durant la séance : 4/5
24h après : 5/5

Séance 2 – Mardi – Home trainer 40'
Sensations durant la séance : 4/5
24h après : 5/5

Séance 3 – Jeudi – Footing 45min
Sensations durant la séance : 5/5
24h après : 5/5

Séance 4 – Samedi – Sortie longue de 1h40
Sensations durant la séance : 4/5
24h après : 5/5

SEMAINE N°8/10 DU PLAN

Nombre de séances : 3 cap + 1
Home trainer
Durée totale : 3h40 +45' HT
Distance totale : 37.7km

REMARQUES :

Grosse semaine d'entraînement.
En vacance, mais sensation de fatigue. à partir de jeudi. Séance d'allure faite le soir. Sortie longue assez dure.

Bilan « sensations » : 4

Séance 1 – Lundi – Home trainer 45'

Sensations durant la séance : 4
24h après : 5

Séance 2 – Mardi – 3x3000 Allure semi

Sensations durant la séance : 4
24h après : 5

Séance 3 – Jeudi – Footing 45'

Sensations durant la séance : 3
24h après : 3

Séance 4 – Samedi – Sortie longue 1h40 avec 40' allure marathon

Sensations durant la séance : 3
24h après : 5

SEMAINE N°9/10 DU PLAN

Nombre de séances : 3 cap + 1
Home trainer
Durée totale : 3h10+45' HT
Distance totale : 31.7

REMARQUES :

Première séance dure, le reste de la semaine ok, sensation de fatigue sur la sortie longue.

Bilan « sensations » : 4

Séance 1 – Lundi – 4000+3000 Allure semi

Sensations durant la séance : 2
24h après : 4

Séance 2 – Mardi – HT 40min

Sensations durant la séance : 5
24h après : 5

Séance 3 – Jeudi – Footing 45'

Sensations durant la séance : 4
24h après : 5

Séance 4 – samedi – Sortie longue 1h20 avec 2X10 allure marathon

Sensations durant la séance : 3
24h après : 5

BILAN - SYNTHÈSE

Mise en œuvre du produit : 3
Facilité d'utilisation du produit :

Commentaires :

De prime abord, il n'est pas facile de déterminer la quantité de produit à mettre dans la gourde. (présence de graduations sur la dosette qui ne correspondent pas à la quantité à mettre). Après une pesée sur balance, il faut bien 2,5 dosette dans 50cl d'eau.

La dosette est trop grande pour bien verser dans le passage de la gourde. On en met souvent à coté...

Coté goût : Citron-citron vert, à la première prise le goût est particulier, mais on s'y fait très vite.

Une sensation d'avoir bien récupérer le lendemain des sorties intenses et surtout après course.

Je recommanderai le produit et surement continuerai à l'utiliser

Note finale: 4