



conseils
courseapied

TEST BOISSON RECUPERATION ELITE OVERSTIM.S



Prénom : Marc

Age : 52

Poids : 68

Taille : 170

Nombre de séances : 5/sem

Distance(s) de prédilection : 10Km Semi

Performances en Master 2

10 km: 39'07"

Semi : 1h27'41"

Marathon : 3h13'44"

CONDITIONS DU TEST

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation de 8 semaines pour le semi-marathon Nice

COMPTE RENDU DES 3 SEMAINES TEST

SEMAINE N° 5/8 DU PLAN

Nombre de séances : 4
Durée totale : 3h45
Distance totale : 45 km

REMARQUES :

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

Bilan « sensations » : 4/5

Séance 1 – Lundi – Sortie longue de 1h40

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

Séance 2 – Mercredi – 2x6x300 en VMA courte

Sensations durant la séance : 3/5

24h après : 5/5

Séance 3 – Jeudi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

Séance 4 – Vendredi – 3x 3000m à AS 21

Sensations durant la séance : 5/5

24h après : 5/5

Séance 5 – Dimanche – 1h Footing

Sensations durant la séance : 3/5

24h après : 4/5

SEMAINE N°6/8 DU PLAN

Nombre de séances :
Durée totale :
Distance totale :

REMARQUES :

RAS

Bilan « sensations » : 4

Séance 1 – Lundi – Sortie longue de 1h40 dont 40' à 80-85%FCM

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

Séance 2 – Mercredi – 5*600 VMA

Sensations durant la séance : 3/5

24h après : 5/5

Séance 3 – Jeudi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 5/5

24h après : 5/5

Séance 4 – Vendredi – 4k3k2k AS21

Sensations durant la séance : 5/5

24h après : 5/5

Séance 5 – Dimanche – 1h Footing

Sensations durant la séance : 3/5

24h après : 5/5

SEMAINE N°7/8 DU PLAN

Nombre de séances :

Durée totale :

Distance totale :

REMARQUES :

RAS

Bilan « sensations » : 4

Séance 1 – Lundi – Sortie longue de 1h20 dont 2x10' à 80-85%FCM

Sensations durant la séance : 5/5

24h après : 5/5

Séance 2 – Mercredi – 2x4x500 en VMA

Sensations durant la séance : 3/5

24h après : 5/5

Séance 3 – Jeudi – 1h Footing

Sensations durant la séance : 5/5

24h après : 5/5

Séance 4 – Vendredi – 2*4000 AS21

Sensations durant la séance : 3/5

24h après : 4/5

Séance 5 – Dimanche – 1h Footing

Sensations durant la séance : 4/5

24h après : 5/5

BILAN - SYNTHÈSE

Mise en œuvre du produit : 5

Facilité d'utilisation du produit : 5

Commentaires : Produit très agréable à boire surtout après une séance difficile.
Sinon aucun effet indésirable à signaler.

Note finale: 4,5