



TEST BOISSON RECUPERATION ELITE OVERSTIM.S



Prénom : Philippe

Age : 55 ans

Poids : 66kg

Taille : 173cm

Nombre de séances : 4

Distance(s) de prédilection : Semi

Performances

10 km: 48mn

Semi : 1h47

Marathon : 4h20

CONDITIONS DU TEST

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation en 12 semaines du marathon de Paris.

COMPTE RENDU DES 3 SEMAINES TEST

SEMAINE N° 8/12 DU PLAN

Nombre de séances : 4

Durée totale : 4H20

Distance totale : 46KM

REMARQUES : Séance VMA intéressante

Bilan « sensations » : 4

Séance 1 – Mardi – Endurance 45mn/1H

Sensations durant la séance : 4

24h après : Pas de fatigue 5

Séance 2 – Jeudi – 2 séries de 8/10x200m 100% VMA

Sensations durant la séance : 4

24h après : Régénérant pas de fatigue 5

Séance 3 – Vendredi – Endurance 45mn/1H

Sensations durant la séance : 5

24h après : Pas de fatigue 5

Séance 4 – Dimanche – Sortie longue de 2H

Sensations durant la séance : 5

24h après : Plus de sommeil, bonne récupération 5

SEMAINE N°9/12 DU PLAN

Nombre de séances :4
Durée totale :5H
Distance totale :50,8km

REMARQUES :

Baisse du rythme cardiaque + de 10km/h en endurance.
Pendant la sortie longue de 2H20 plusieurs séquences à 5,20-5,40 au km à 82-3%FCM.
Cuisse gauche un peu raide à la fin de la séance.

Bilan « sensations » : 4

Séance 1 – Mardi – Endurance 45mn/1H

Sensations durant la séance : 5
24h après : 4

Séance 2 – Jeudi– 2 séries de 8/10x200m 100% VMA

Sensations durant la séance : 5 montée à 16km/h
24h après : Impact très positif 5

Séance 3 – Vendredi – Endurance 45mn/1H

Sensations durant la séance : 5
24h après : Un peu fatigué, sortie tardive peu de sommeil après 4

Séance 4 – Dimanche – Sortie longue 2H15

Sensations durant la séance : 4
Bonne séance, allure marathon facile. Sous les 80%FCM. A 82-83 %FCM au dessus de 11km/H mais plus difficile à tenir.
24h après : 4

SEMAINE N°10/12 DU PLAN

Nombre de séances :4
Durée totale : 4,8H
Distance totale :47,5km

REMARQUES :

Très bonnes sensations. travail de fractionné sans courbatures.
Séance longue à allure marathon 10,30/10,40 KM/H entre 77 et 80%FCM
2KM en 5,30 à 82%FCM

Bilan « sensations » 5

Séance 1 – Lundi – Endurance 45mn

Sensations durant la séance : 4
24h après : 5

Séance 2 – Mercredi – 12+10+8mn 85/90% FCM

Sensations durant la séance : 5
24h après : 5

Séance 3 – Jeudi – Endurance 45mn/1H00

Sensations durant la séance : 5
24h après : 5

Séance 4 – Dimanche – Sortie longue 1H50

Sensations durant la séance : 5
24h après : 5

BILAN - SYNTHÈSE

Mise en œuvre du produit : 1 à 5: 4/5

Facilité d'utilisation du produit : 1 à 5: 4/5

Commentaires :

Excellent produit, particulièrement après sortie longue.

Je buvais un bidon de 500cl .Sensation de satiété. Digeste. Bon gout citron.

Ne prenant pas de gels et autres préparations, Cachet d'Isostar mis à part, ma perception du produit de récupération Overstim.s est excellente.

Le conditionnement peut-être amélioré, il parait un peu trop dimensionné. Le verseur pourrait être plus pratique.

Note finale: 4,5/5