



conseils
courseapied

Fiche compte rendu test Pack Sans Gluten



Prénom : François

Age : 36

Poids : 74

Taille : 180

Nombre de séances : 3

Distance(s) de prédilection : 21Kms

Performances

5km : /

10km : 45min

Semi : 1h41

Marathon : 4h00min31s

Intolérance au Gluten : non

Sensibilité au Gluten : non

Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation marathon de Paris 2016

Compte Rendu

Malto : Optimisation des réserves de glycogène intra-musculaire

Facilité de mise en œuvre du produit : 5/5

Début prise du Malto : Mercredi 30 Mars 2016

Fin prise du Malto : Samedi 02 Avril 2016

Remarques – Infos Diverses:

Le parfum Citron convient très bien. Une préférence pour boire frais.

GATOSPORT : Collation d'avant course

Facilité de mise en œuvre de la recette du Gatosport : 4/5

Gatosport testé lors de la préparation : oui

Si oui, quelle était le contenu de la séance « test » : sortie longue

Quantité prise avant le marathon : 1/2

Combien de temps avant la course : 2h00

Accompagnée d'une boisson : oui

Quelle boisson : Powerade

Digestibilité : très bonne

Remarques – Infos Diverses: J'ai préparé le gâteau dans plusieurs petit moule (forme quatre quart). Cela permet d'en avoir plusieurs d'avance et de les congeler au lieu d'en avoir un gros. Ça serait sympa d'avoir le choix du gout du gâteau dans le pack car il en existe beaucoup ;-)

Boisson d'attente : Entretien des stocks de Glycogène

Facilité d'utilisation du produit : 4/5

Boisson prise avant la course : dernier quart d'heure

Apport d'eau en supplément : oui

Remarques – Infos Diverses: J'ai testé le gout Orange. Même remarque que le gâteau, il serait bon de pouvoir choisir dans le pack le gout Citron.

Gels : apport énergétique durant le marathon

Facilité d'utilisation des gels : 4/5

Les gels ont-ils été testés lors de la préparation : non

La prise des gels durant le marathon conforme au protocole préconisé : oui

Remarques – Infos Diverses: Maintenant ils fournissent dans le pack un tatouage éphémère à appliquer sur la peau pour se souvenir de l'ordre de prise en charge des gels pour éviter les erreurs.

Bilan Marathon :

Objectif atteint : oui, c'était de battre mon record sur la distance au marathon de New York en 2014 (4h02min)

Sensation de baisse de régime en fin de course : non

Bilan Test Pack Marathon sans Gluten

Super pack avec tous les éléments de bases pour que le marathon se passe bien en plus d'une bonne préparation. De plus, il y a un ceinture porte gel qui permet aussi d'accrocher son dossard.

Note globale 4/5