



conseils
courseapied

Fiche compte rendu test

Pack Marathon Sans Gluten Overstim.s



Prénom : **Ismail**

Age : **44 ans**

Poids : **66 kg**

Taille : **180 cm**

Nombre de séances : **5séances / semaine**

Distance(s) de prédilection : **marathon**

Performances

5km : **20 min**

10km : **42min 42 sec**

Semi : **1h37min**

Marathon : **3h38min**

Intolérance au Gluten : **non**

Sensibilité au Gluten : **non**

Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation **marathon du Lac d'Annecy 2015**

Compte Rendu

Malto : Optimisation des réserves de glycogène intramusculaire

Facilité de mise en œuvre du produit : **5/5**

Début prise du Malto : **Jeudi 16 avril 2015**

Fin prise du Malto : **Samedi 18 avril 2015 au matin**

Remarques – Infos Diverses:

Les effets comparés à d'autres marathon où j'ai pris des pattes n'a rien à voir.

Recharge glucidique très facile à gérer.

GATOSPORT : Collation d'avant course

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

Gatosport testé lors de la préparation : **non**

Quantité prise avant le marathon : **1/3 du Gatosport**

Combien de temps avant la course : **2h00 avant le marathon**

Accompagnée d'une boisson : **oui**

Quelle boisson : **eau et café**

Digestibilité : **très bonne**

Remarques – Infos Diverses:

C'est un top produit. Je ne me passerai pour rien au monde de cette collation d'avant course.

Boisson d'attente : Entretien des stocks de Glycogène

Facilité d'utilisation du produit : **3/5**

Boisson prise avant la course : **sur dernier quart d'heure du départ**

Apport d'eau en supplément : **non**

Remarques – Infos Diverses:

Un peu acide comme goût

Gels : apport énergétique durant le marathon

Facilité d'utilisation des gels : **3/5**

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

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

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

Remarques – Infos Diverses:

Aucun souci pour prendre les gels durant le marathon.

Petit effet de saturation en sucre en fin de course. Un petit gel sucré serait parfait dans la 2ème partie de course.

Bilan Marathon :

Objectif atteint : **oui, c'était mon record sur la distance**

Sensation de baisse de régime en fin de course : **non**

Bilan Test Pack Marathon sans Gluten

Pour mon prochain marathon Nice Cannes 8 novembre 2015.

Je vais commander le même pack sans gluten pour mon prochain marathon

Quelle note donneriez-vous au pack marathon ? (sur 5 points)

4/5