



conseils
courseapied

Fiche compte rendu test Pack Sans Gluten



Prénom : Michel

Age : 43

Poids : 76

Taille : 1m72

Nombre de séances : 4

Distance(s) de prédilection : 10km et 15km

Performances

5km : //

10km : 49'24

Semi : 1h56

Marathon : //

Intolérance au Gluten : non

Sensibilité au Gluten : non

Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation marathon de ROYAN le 30/04/2016

Compte Rendu

Malto : Optimisation des réserves de glycogène intra-musculaire

Facilité de mise en œuvre du produit : +++

Début prise du Malto : mercredi

Fin prise du Malto : vendredi

Remarques – Infos Diverses: Goût pas assez prononcé à mon avis

GATOSPORT : Collation d'avant course

Facilité de mise en œuvre de la recette du Gatosport : + à ++++

Gatosport testé lors de la préparation : Non

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

Quantité prise avant le marathon : ½ Gatosport

Combien de temps avant la course : prise étalée entre 2h00 et 1h00 du marathon

Accompagnée d'une boisson : oui

Quelle boisson : Eau

Digestibilité : bonne

Remarques – Infos Diverses : La cuisson au micro-onde n'a pas été une réussite, trop cuit sur les bords, pas cuit à l'intérieur

Boisson d'attente : Entretien des stocks de Glycogène

Facilité d'utilisation du produit : +++

Boisson prise avant la course : sur la dernière heure

Apport d'eau en supplément : non

Remarques – Infos Diverses: Goût agréable, facile à boire

Gels : apport énergétique durant le marathon

Facilité d'utilisation des gels : ++++

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

Si oui, quelle était le contenu de la séance « test » ? Semi-marathon en course préparatoire

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

Remarques – Infos Diverses: Aucun souci particuliers, les gels sont suffisamment liquides pour permettre une absorption aisée, même sans apport d'eau je pense

Bilan Marathon :

Objectif atteint : non

Ecart entre objectif prévu et performance réalisé : en minutes 10

Si objectif atteint :

Sensation de baisse de régime en fin de course : non – un peu – oui ?

Si objectif non atteint, raisons à l'origine de la « contre performance » :

- Conditions de course : fraîcheur, pluie et vent
- Départ trop rapide
- Début de crampes : crampes apparues dès le 30ème km

Bilan Test Pack Marathon sans Gluten

Les produits du pack sont probablement à la hauteur. Néanmoins, de part le résultat décevant de mon marathon, j'émettrais quand même un bémol quant à l'efficacité entière.

Note Globale : 3,5/5 points