



conseils  
courseapied

## Fiche compte rendu test SPORDEJ



Prénom : Gilles

Age : 45 ans

Poids : 65 kg

Taille : 1,73 m

Nombre de séances : 2 à 3

Distance(s) de prédilection : semi marathon

Performances

10km : 32'50 (espoir)

Semi : 1h32 (vétérans 1)

Marathon : 3h23 (vétérans 1)

### Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de sa préparation pour les 20 km de Paris.

## Compte rendu des séances test

### Séance 1

Footing de 1h en endurance fondamentale.

**Durée de la séance:** 59'

**Distance :** 11,5km

**Type de sols :** route

**Conditions météo :** beau et chaud

Heure prise du SPORDEJ : 8h

Heure de la séance : 8h30

Arôme : chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 3,5/5 (voir commentaires)

Apport énergétique pendant la séance : 5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Aucune baisse de régime. Petite difficulté digestive passagère due sans doute à une préparation du produit trop dense. Mieux respecter le dosage pour l'obtention d'une texture plus fluide.

## Séance 2

Sortie longue de 1h30 en endurance fondamentale

**Durée de la séance:** 1h31

**Distance :** 16 km

**Type de sols :** route

**Conditions météo :** beau

Heure prise du SPORDEJ : 9h

Heure de la séance : 9h45

Arôme : fruits rouges

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon, mais une préférence pour le chocolat.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Bonnes sensations. Aucune baisse de régime. Le bon respect du dosage a permis l'obtention d'un produit plus facilement assimilable au niveau digestif. Aucun apport complémentaire durant la sortie longue.

## Séance 3

Footing de 1h en endurance fondamentale.

**Durée de la séance:** 55'

**Distance :** 11

**Type de sols :** route

**Conditions météo :** nuageux

Heure prise du SPORDEJ : 17h

Heure de la séance : 18h

Arôme : chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

RAS. Parfait tant au niveau digestif que du rendement énergétique.

## Séance 4

Footing de 30' suivi de 3x8' à allure semi marathon (85-90%FCM)

**Durée de la séance:** 1h20

**Distance :** 16 km

**Type de sols :** route

**Conditions météo :** beau et chaud

Heure prise du SPORDEJ : 16h

Heure de la séance : 17h30

Arôme : fruits rouges

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon. Garde une préférence pour le chocolat.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Très bonnes sensations. Aucun signe de baisse de régime durant cette séance « gourmande » au niveau vue énergétique.

## Séance 5

Sortie longue de 1h15 dont 30'  
à 80-83%FCM

**Durée de la séance:** 1h15

**Distance :** 14 km

**Type de sols :** route et chemins

**Conditions météo :** pluvieux

Heure prise du SPORDEJ : 12h00

Heure de la séance : 14h00

Arôme : chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 5/5

Sensations générale durant la séance : 4/5

Commentaires

Petite baisse de régime en fin de séance. Petit déjeuner pris à 7h00. Une dose supplémentaire de Spordej ou la prise d'un gel au bout de 45' aurait été judicieux pour couvrir les besoins de l'organisme et ceux de la séance.

## Séance 6

20 km de Paris

**Durée de la séance:** 1h36

**Distance :** 20km

**Type de sols :** route

**Conditions météo :** beau et soleil

Heure prise du SPORDEJ : 8h00

Heure de la séance : 10h00

Arôme : chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 5/5

Sensations générale durant la séance : 4/5

Commentaires

Baisse de régime à partir du km16 due à un manque de préparation pour ces 20 km de Paris (3 semaines d'arrêt forcé juste avant les 20 kms).

## Bilan – Synthèse

**Nombre de séance :** 6

**Kilométrage total :** 88 km

**Parfums testés :**

1 - Chocolat

2 – Fruits rouges

Mise en œuvre du produit : 5/5

Facilité d'utilisation du produit : 5/5

Apport énergétique lors des séances : 5/5

Commentaires

Importance de bien respecter le dosage pour obtenir une texture parfaitement digeste.

Couvre parfaitement les besoins énergétiques pour les séances ne dépassant pas les 1h30. Au-delà prévoir un apport complémentaire (gels énergétiques)

**Note globale:** 5/5