



conseils
courseapied

Fiche compte rendu test SPORDEJ



Prénom : Guillaume

Age : 37 ans

Poids : 72 kg

Taille : 1,83 m

Nombre de séances : 5

Distance(s) de prédilection : toutes !

Performances

10km : 46'

Semi : 1h46'

Marathon : 4h11 (un seul)

Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation pour la grande course des templiers 73km 3400m D+

Compte rendu des séances test

Séance 1

Sortie vélo de 2h10 à allure tranquille.

Durée de la séance: 2h11

Distance : 53km

Type de sols : route

Conditions météo : nuageux

Heure prise du SPORDEJ : 7h

Heure de la séance : 8h

Arôme : café

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 4/5

Sensations générale durant la séance : 4/5

Commentaires

Bonnes sensations sur l'ensemble de la séance, sans véritable coup de pompe

Séance 2

Footing de 1h comportant du travail à allure marathon
83%FCM

Durée de la séance: 1h
Distance : 12 km
Type de sols : route
Conditions météo : nuit

Heure prise du SPORDEJ : 5h15
Heure de la séance : 6h

Arôme : café
Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 3/5 (voir commentaires)
Apport énergétique pendant la séance : 5/5
Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires
Prendre le SPORDEJ 45min avant la séance paraît être légèrement trop court pour moi.
Superbe séance avec de très bonnes sensations

Séance 3

Footing de 1h comportant du travail à allure marathon
84%FCM

Durée de la séance: 1h
Distance : 12 km
Type de sols : route
Conditions météo : nuit

Heure prise du SPORDEJ : 11h
Heure de la séance : 12h

Arôme : praliné
Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 4/5
Apport énergétique pendant la séance : 4/5
Sensations générale durant la séance : 4/5

Commentaires
Petit coup de pompe sur la dernière répétition. Mais il faut préciser que je n'avais pris que 80g de SPORDEJ et que la séance se déroulait en fin de matinée.

Séance 4

Séance de 30/30 sur forte pente

Durée de la séance: 1h10
Distance : 12km
Type de sols : route/piste
Conditions météo : nuageux

Heure prise du SPORDEJ : 10h30
Heure de la séance : 12h

Arôme : praliné
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

Commentaire
Une séance sans souci au niveau énergétique. Aucun coup de pompe.

Séance 5

Sortie longue avec travail spécifique « descente »

Durée de la séance: 1h30

Distance : 16 km

Type de sols : route

Conditions météo : soleil

Heure prise du SPORDEJ : 16h30

Heure de la séance : 18h

Arôme : praliné

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 4/5

Sensations générale durant la séance : 4/5

Commentaires

Bonnes sensations malgré une heure tardive par rapport à mes habitudes d'entraînement. Aucune baisse de régime.

Séance 6

Sortie longue de 1h30 avec 15*100m sur forte pente

Durée de la séance: 1h30

Distance : 14km

Type de sols : route

Conditions météo : soleil

Heure prise du SPORDEJ : 10h30

Heure de la séance : 12h

Arôme : café

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

Super séance. Aucun signe de baisse de régime. La prise du SPORDEJ à 1h15-1h30 avant la séance semble me convenir mieux.

Bilan – Synthèse

Nombre de séance : 6

Kilométrage total : 64 km

Parfums testés :

1 - Café

2 - Praliné

Mise en œuvre du produit : 5/5

Facilité d'utilisation du produit : 5/5

Apport énergétique lors des séances : 4/5

Commentaires

Le SPORDEJ remplit parfaitement son rôle. Sa préparation est ultra rapide et s'avale en 30s. Aucun souci de digestion. L'apport énergétique est assuré. En résumé, très bon produit.

Note globale: 4/5