



Fiche compte rendu test SPORDEJ



Prénom : Jérôme

Age : 38

Poids : 73kg

Taille : 179cm

Nombre de séances : 3 à 4

Distance(s) de prédilection : semi-marathon

Performances

Semi : objectif 2014

Marathon : objectif 2014

Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation pour le marathon de Metz mirabelle 201. Malheureusement suite à une préparation perturbée (tendinite), par précaution, j'ai préféré ne pas prendre le départ.

Compte rendus des séances test

Séance 1

Sortie longue avec 2 x 1400m à allure spécifique marathon

Durée de la séance: 2H01

Distance : 23,94

Type de sols : mixte route/chemin

Conditions météo : beau

Heure prise du SPORDEJ : 8h50

Heure de la séance : 9h35

Arôme : chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? préparation loupé trop liquide, pas trop sentie le gout du chocolat

Digestion (note de 1 à 5) : 5

Apport énergétique pendant la séance (note de 1 à 5) : 4

Sensations générale durant la séance (note de 1 à 5) : 5

Commentaires

Parfait pendant 1h15 – 1h30 au niveau de l'apport. Aucun problème digestif, très appréciable pour un premier test.

Séance 2

Travail de fractionné à allure modérée (85-88%FCM)

Durée de la séance: 1h

Distance : 10,58km

Type de sols : route

Conditions météo : nuageux (16°)

Heure prise du SPORDEJ : 13h30

Heure de la séance : 14h40

Arôme : vanille noix de pecan

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon. J'ai apprécié les morceaux de noix mais je sature après quelques cuillères.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance: 4/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Apport vraiment parfait pour une séance d'une heure sans le moindre problème digestif

Séance 3

Footing de récupération

Durée de la séance: 50min

Distance : 7,75km

Type de sols : mixte route/chemin

Conditions météo : couvert

Heure prise du SPORDEJ : 12h00

Heure de la séance : 13h15

Arôme : chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? moins liquide, j'ai apprécié le gout par contre le chocolat colle un peu aux dents.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance: 5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Parfait pour ce genre de séance courte. Aucun autre apport nécessaire. Bonne digestion.

Séance 4

Sortie longue intégrant 30 km à allure spécifique marathon

Durée de la séance: 2h44

Distance : 32km

Type de sols : Route

Conditions météo : nuageux

Heure prise du SPORDEJ : 7h50

Heure de la séance : 8h45

Arôme : vanille noix de pecan

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon. 3 à 4 doses suffisent, sinon je sature. Sensation de trop sucré

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance: 4/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Très bon apport et bonnes sensations lors de la première heure. Complément avec des gels par la suite.

Séance 5

Séance de VMA avec 30 mn de footing suivi de 2 séries 8x200m avec r=45'' et R=3 min

Durée de la séance: 1h03

Distance : 11,63km

Type de sols : route

Conditions météo : pluvieux

Heure prise du SPORDEJ : 17h30

Heure de la séance : 19h

Arôme : chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? A part les morceaux de chocolat qui collent, j'ai apprécié le gout. Je m'y habitue.

Digestion : 3/5

Apport énergétique pendant la séance: 5/5

Sensations générale durant la séance : 4/5

Commentaires

Moins bonne digestion. Peut être en rapport avec le repas du midi ou le temps très pluvieux

Séance 6

Sortie longue avec 4 x 1400m à AS42

Durée de la séance: 2h

Distance : 21,56km

Type de sols : chemin

Conditions météo : beau

Heure prise du SPORDEJ : 8h

Heure de la séance : 8h45

Arôme : Noix de pécan

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? J'aime de moins en moins le gout noix de pecan par rapport au chocolat. J'ai l'impression d'un gout trop sucré avec le parfum noix de pécan.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance: 4/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Encore une fois très satisfait du SPORDEJ. Aucun problème de digestion et un apport supérieur à une heure. Parfait.

Bilan – Synthèse

Nombre de séances : 6

Kilométrage total: 107 km

Parfums testés :

1 - Chocolat

2 - Noix de pecan

Mise en œuvre du produit : 5/5

Facilité d'utilisation du produit (note de 1 à 5) : 5/5

Apport énergétique lors des séances (note de 1 à 5) : 4/5

Commentaires

Facile de préparation avec un réel apport énergétique. Aucun problème de digestion même peu de temps après la prise. Par contre les morceaux de chocolat collent aux dents et le parfum noix de pécan donne un gout trop sucré (saturation au-delà de 3 doses). Au final, j'ai apprécié SPORDEJ pour sa facilité et sa rapidité de préparation. Son apport couvre les besoins pour les séances de 1h à 1h30. Gros point fort : possibilité de le prendre 15 à 30min avant la séance.

Note générale: 4,5/5

