



conseils  
courseapied

## Fiche compte rendu test SPORDEJ



Prénom : Laurent

Age : 40

Poids : 74

Taille : 1m80

Nombre de séances : 4

Distance(s) de prédilection : Toutes

Performances

5km :

10km :39'50"

Semi :1h29'30"

Marathon : 3h12'35"

### Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation pour ma préparation marathon d'Amsterdam (3h12'35").

## Compte rendu des séances test

### Séance 1

Sortie longue de 1h50 dont 2 fois 4000 m puis 3000m à allure marathon

**Durée de la séance:** 1h55

**Distance :** 24km

**Type de sol :** chemin

**Conditions météo :** parfaite

Heure prise du SPORDEJ : 8h30

Heure de la séance : 9h00

Arôme : Banane (feuilles de chocolat)

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance: 4/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Il faut bien trouver le dosage de l'eau pour le mélange afin que la texture ne soit pas trop pâteuse. A aucun moment je n'ai ressenti de faim durant ma séance.

## Séance 2

Sortie longue de 2h15 dont 5000m + 4000m + 3000m à allure marathon.

**Durée de la séance:** 2h15

**Distance :** 28km

**Type de sols :** chemin terre

**Conditions météo :** idéale

Heure prise du SPORDEJ : 8h00

Heure de la séance : 9h00

Arôme : chocolat (100g)

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance: 4/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Grosse sortie longue de la préparation. 3 gels Overstim.s pris lors de cette séance. Supers sensations.

## Séance 3

Footing endurance de 1h

**Durée de la séance:** 1h00

**Distance :** 11km5

**Type de sols :** sous-bois

**Conditions météo :** bonnes

Heure prise du SPORDEJ : 16h00

Heure de la séance : 18h15

Arôme : Banane (feuilles de chocolat) – 60g

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 3/5

Apport énergétique pendant la séance: 4/5

Sensations générale durant la séance : 4/5

Commentaires

Avec l'accumulation de la fatigue, pas de très bonnes sensations. Digestion plus difficile. A voir lors de prochaine séance à la même heure.

## Séance 4

Séance de fractionné 3 x 2000m à allure semi marathon.

**Durée de la séance:** 1h10

**Distance :** 13km500

**Type de sols :** chemin

**Conditions météo :** 24°

Heure prise du SPORDEJ : 16h00

Heure de la séance : 18h15

Arôme : chocolat- 80g

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

Séance rendue difficile par la chaleur. Mais aucune baisse de régime durant la séance.

## Séance 5

Séance de VMA comportant 2 séries de 6 fois 300m avec r=45" et R=3'

**Durée de la séance:** 55'

**Distance :** 11km800

**Type de sols :** Pelouse et piste athlétisme

**Conditions météo :** bonne

Heure prise du SPORDEJ : 11h30

Heure de la séance : 12h15

Arôme : Banane (feuilles de chocolat) – 60g

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

Supers sensations. J'aurais pu enchaîner les 12 fois 300m. Pas de baisse de régime. Toujours aucun soucis d'assimilation et de digestion du SPORDEJ .

## Séance 6

Footing en endurance fondamentale

**Durée de la séance:** 1h00

**Distance :** 12km

**Type de sols :** chemin sous-bois

**Conditions météo :** moyenne

Heure prise du SPORDEJ : 12h00

Heure de la séance : 12h45

Arôme : chocolat (40g)

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon

Digestion : 4/5

Apport énergétique pendant la séance: 4/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Encore une bonne séance. Cela progresse bien .Aucun souci de digestion.

## Bilan – Synthèse :

**Nombre de séance :** 6

**Kilométrage total :** 100 km

**Parfums testés :**

1 - Banane

2 - Chocolat

Mise en œuvre du produit : 4/5

Facilité d'utilisation du produit : 3.5/5

Apport énergétique lors des séances : 4/5

Commentaires

Rapide, simple et efficace quand on le prépare chez soi, un peu plus compliquer pour ma part quand je suis au travail.

Les points forts

- Très bon apport énergétique par rapport à une collation classique (ex : banane plus lourd à digérer).

- Pas nécessaire d'attendre 2 heures après le repas pour partir courir séance (aussi bien une séance longue qu'un simple footing).

**Note générale sur 5 :** 4/5