



Fiche compte rendu test SPORDEJ



Prénom : Mehdi

Age : 28 ans

Poids : 62.5kg

Taille : 1.74

Nombre de séances : 3 séances course + vélo / squash

Distance de prédilection : semi marathon

Performances

10km : 44'26"

Semi : 1h44'

20K : 1h36

Marathon : en préparation

Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation marathon

Compte rendu des séances test

Séance 1

Sortie longue de 1h40
comprenant du travail à
85-90%FCM

Durée de la séance: 1h40

Distance : 16.5km

Type de sols : bois

Conditions météo : idéal

22°

Heure prise du SPORDEJ : 9h30

Heure de la séance : 10h

Arôme : Vanille noix de pecan (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 : 5/5

Commentaires

Texture et gout agréables. Légère gêne dans les 10' suivant la prise du SPORDEJ (peut être trop de sucre rapidement dans le sang).

Pas de complément alimentaire pendant la course. Seulement de l'eau.

Sensations très bonnes durant toute la séance avec l'impression de

pouvoir continuer. A confirmer lors des sorties plus longues.

Séance 2

Sortie longue de 2h07 dont
3*3000m à allure marathon

Durée de la séance: SL 2h07

Distance : 21.3

Type de sols : bois et dur

Conditions météo : 20°

Heure prise du SPORDEJ : 9h30

Heure de la séance : 10h30

Arôme : Brownies (80g)

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon. Un peu écœurant au début, mais ensuite ok.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires :

Bonnes sensations. Craignant de finir en hypoglycémie, j'ai préféré assurer en gardant mes habitudes : 3 prises de dates et fruits secs durant la séance. La prochaine fois j'opterai pour la prise de 2 gels énergétiques.

Séance 3

Les 20 km de Paris en guise
préparation marathon

Durée de la séance: 1h40

Distance : 20k

Type de sols : dur

Conditions météo : parfaite

Heure prise du SPORDEJ : 60 gr a 8h20 et 60 gr a 9h30

Heure de la séance : 10h

Arôme : vanille noix de pecan (120g)

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

Commentaire : Je commence à m'habituer au gout et à la texture. Apport énergétique complété par la prise de 2 gels Overstim.s durant la course.

Séance 4

Séance de VMA
Footing de 30mn suivi de 2 x 6 x
300m avec r=45" et R=3'

Durée séance: 1h10

Distance : 11,5km

Type de sols : dur

Conditions météo : fraîche

Heure prise du SPORDEJ : 17h

Heure de la séance : 18h30

Arôme : Brownies (40g)

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? ok

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 3/5

Sensations générale durant la séance : 3/5

Commentaires

Séance difficile le soir. Pas vraiment vu l'impact du SPORDEJ comparé à d'habitude (Une pomme en guise de collation vers 16h)

Séance 5

Sortie longue de 2h30 dont 12 km à allure marathon

Durée séance: 2H30

Distance : 25.5km

Type de sols : dur

Conditions météo : bonne, fraîche

Heure prise du SPORDEJ : 9h30

Heure de la séance : 10h

Arôme : Brownies (100g)

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. Bonnes sensations durant la séance. Pas de baisse de régime. En complément, 3 gels Overstim.s

Séance 6

Sortie longue de 2h15 dont 10 km à allure marathon

Durée séance: 2h15

Distance : semi-marathon

Type de sols : dur

Conditions météo : bonne

Heure prise du SPORDEJ : 9h30

Heure de la séance : 10h

Arôme : Vanille (100g)

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon. Bien habitué à la texture du produit.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance : 5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Supers sensations durant la séance. Pas la moindre baisse de régime. Toujours 3 gels Overstim.s en complément.

Synthèse - Bilan

En résumé

Nombre de séance : 6

Kilométrage total : 116 km

Parfums testés :

1 - Brownies

2 -Vanille noix de pécan

Mise en œuvre du produit : 4/5

Facilité d'utilisation du produit : 4/5

Apport énergétique lors des séances : 5/5

Commentaires

1 - Très bon rapport digestion/apport calorique/temps de préparation.

2 - Permet un effort sportif quelques minutes seulement après sa consommation et apporte toute l'énergie nécessaire.

3 - Permet en plus de gagner un temps considérable le dimanche matin. Plus nécessaire de se lever 2 à 3h avant la séance ou la course.

Note globale : 4.5/5