



conseils  
courseapied

## Fiche compte rendu test SPORDEJ



Prénom : Olivier

Age : 40 ans

Poids : 68kg

Taille : 181

Nombre de séances : 3 à 4

Distance(s) de prédilection : semi-marathon

Performances

Semi : 1h42

Marathon : prochain objectif, en moins de 4h00

### Conditions du test

Ce test s'est déroulé dans le cadre de ma préparation pour le marathon d'Amsterdam.

## Compte rendu des séances test

### Séance 1

Sortie longue de 1h50 dont 2x4000m puis 3000m à allure marathon

**Durée de la séance:** 1h50

**Distance :** 20km

**Type de sols :** goudron et chemin

**Conditions météo :** nuageux et frais

Heure prise du SPORDEJ : 7h00

Heure de la séance : 8h00

Arôme : muesli – 6 mesures

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Le goût n'est pas désagréable mais la bouillie colle dans la bouche. C'est plus facile à avaler avec quelque chose à boire.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance: 5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaire : Plutôt satisfait de ce petit déjeuner. Aucune baisse de régime pour une séance assez chargée. J'ai pris un gel à la moitié de la séance.

## Séance 2

25' d'échauffement puis 2 fois 4000m à allure marathon

**Durée de la séance:** 1h15

**Distance :** 12.5 km

**Type de sols :** goudron

**Conditions météo :** nuageux

Heure prise du SPORDEJ : 8h30

Heure de la séance : 10h30

Arôme : muesli

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Idem que lors de la 1ere séance, le goût est OK mais ça colle bien dans la bouche!

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance:5/5

Sensations générale durant la séance : 3/5

Commentaires

Ratios pas terrible mais pas de sensation de faim ou de coup de mou. Je n'ai pas pris de gel, seulement hydratation (sirop)

## Séance 3

Sortie longue de 1h30 comprenant 10 km à allure marathon.

**Durée de la séance:** 1h27

**Distance :** 15.5 km

**Type de sols :** goudron

**Conditions météo :** beau 20°C

Heure prise du SPORDEJ : 16h00

Heure de la séance : 17h00

Arôme : muesli

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? J'ai ajouté plus d'eau que d'habitude et c'était plus agréable à manger. Le goût est agréable

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance:5/5

Sensations générale durant la séance : 3/5

Commentaires

Idem que d'habitude. Pas de fringale. Juste un apport hydrique simple durant la séance.

## Séance 4

Séance de 60 mn dont 3 fois 10 mn à allure semi marathon

**Durée de la séance:** 1h02

**Distance :** 10.9km

**Type de sols :** goudron

**Conditions météo :** beau

Heure prise du SPORDEJ : 5h15

Heure de la séance : 5h45

Arôme : Chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Bon goût de chocolat, texture agréable.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance:5/5

Sensations générale durant la séance : 4/5

Commentaires

Excellentes sensations.

## Séance 5

sortie longue de 2h15 avec 20km à allure marathon

**Durée de la séance:** 2h22

**Distance :** 24.5 km

**Type de sols :** chemin et goudron

**Conditions météo :** beau 16°C

Heure prise du SPORDEJ : 9h30

Heure de la séance : 11h15

Arôme : Chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Vraiment pas mal au niveau goût et pas trop sucré.

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance:5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Là encore, aucune baisse de rythme malgré la distance. J'ai juste pris un gel à mi-course et hydratation. Les sensations sont bonnes

## Séance 6

Sortie longue de 1h50 avec 2 fois 5000m à 85%

**Durée de la séance:** 1h50

**Distance :** 18.10 km

**Type de sols :** goudron

**Conditions météo :** nuageux, 13°C

Heure prise du SPORDEJ : 8h30

Heure de la séance : 10h00

Arôme : Chocolat

Comment avez-vous trouvé le goût du SPORDEJ ? Je ne me lasse pas de ce goût chocolat

Digestion : 5/5

Apport énergétique pendant la séance:5/5

Sensations générale durant la séance : 5/5

Commentaires

Comme d'habitude, digestion très facile et pas de baisse de régime

## Bilan – Synthèse

**Nombre de séance :** 6

**Kilométrage total :** 101

**Parfums testés :**

1 - Chocolat

2 - Muesli

Mise en œuvre du produit : 5/5

Facilité d'utilisation du produit : 5/5

Apport énergétique lors des séances : 5/5

Commentaires

Je trouve ce SPORDEJ plutôt pratique et vite fait. Il faut trouver le goût qui nous convient mais c'est bon et très digeste. On peut le prendre juste avant une séance. Jamais eu de souci de digestion. Etant matinal, le SPORDEJ me permet d'aller courir avec quelque chose dans le ventre évitant ainsi tout risque d'hypoglycémie.

**Note générale :** 4.5/5