

## Test Gatosport Overstim's

Testeur : Olivier

Semaine 1 : SL sans GATOSPORT (semaine n°11 du plan)

Contenu petit déjeuner	Café, 2 tranches de pain de mie avec beurre et confiture, 1 verre de jus d'orange, 1 yaourt
Combien de temps avant SL	Fin du petit déjeuner à 2h du début de la SL
Digestion du petit déjeuner	Bonne digestion
Contenu de la séance	SL de 2h00 dont 2x25' à AS42 : 1h00 (8,98 kms, 76% FCM) 0h50 (9,15 kms, 83% FCM) 0h10 (1,09 kms, 79% FCM)
Ravitaillement en eau durant la SL	30 ml d'eau toutes les 10'
Ravitaillement en sucre durant la SL	Rien
Rendement durant la séance	Difficulté à finir (début hypoglycémie)
Remarque diverses	Douleurs musculaires (ski les jours précédents, manque d'énergie)

Semaine 2 : SL avec GATOSPORT – 2 heures avant le départ SL (semaine n°12 : trail)

Contenu petit déjeuner	Gatosport + Café
Combien de temps avant SL	2 heures
Digestion du petit déjeuner	Bonne digestion
Contenu de la séance	Trail 19 kms (1h45'45, 90% FCM)
Ravitaillement en eau durant la SL	30 ml d'eau toutes les 10'
Ravitaillement en sucre durant la SL	0' : antioxydant ; 40' : energix ; 1h05' : coup de fouet
Rendement durant la séance	Légère baisse de régime en fin de SL
Remarque diverses	Difficulté au bout de 13 kms (environ 1h10), manque d'énergie

# Conseils-courseapied.com

## Semaine 3 : SL avec GATOSPORT – 1 heure avant le départ SL (semaine n°13)

Contenu petit déjeuner	Gatosport + Café
Combien de temps avant SL	1 heure
Digestion du petit déjeuner	Bonne digestion
Contenu de la séance	SL de 02h15 dont 1 heure à AS42 1h05 (10,6 kms, 75% FCM) 1h00 (11,79 kms, 82% FCM) 0h10 (1,63 kms, 76% FCM)
Ravitaillement en eau durant la SL	30 ml d'eau toutes les 10'
Ravitaillement en sucre durant la SL	1 sucre toutes les 30'
Rendement durant la séance	Légère baisse de régime en fin de SL
Remarque diverses	Bonnes sensations

## Mise en œuvre et utilisation du produit

Conception du GATOSPORT	Choix : Facilité de suivre la recette
Temps mis pour suivre la recette	Préparation + temps de cuisson : 35 min
Texture	Moelleux, tendre, fondant, consistant
Gout	Bon gout chocolat avec pépites
Toutes autres remarques	Décongélation sur la nuit, micro-ondes afin de le tiédir et dégustation avec du café car consistant