

Test Gatosport Overstim's

Testeur : Patrice

Semaine 1 : SL sans GATOSPORT

Contenu petit déjeuner	Thé, tranches de pain d'épice beurrées
Combien de temps avant SL	2h avant le départ
Digestion du petit déjeuner	Souci de digestion : gêne digestive entre la 30è et la 40è mn
Contenu de la séance	SL 1h50 dont 2 * 4000 + 3000m à AS42
Ravitaillement en eau durant la SL	Deux gorgées toute les 10'
Ravitaillement en sucre durant la SL	Un gel Energix pris au bout d'une heure
Rendement durant la séance	Mauvaise séance due à la fatigue accumulée lors de la semaine, pas de sensation d'hypo, petite gêne digestive (ballonnements) après 30' d'effort, jusqu'à la 40è.
Remarque diverses	

Semaine 2 : SL avec GATOSPORT – 2 heures avant le départ SL

Contenu petit déjeuner	Thé + 1/3 Gatosport
Combien de temps avant SL	2h
Digestion du petit déjeuner	Aucun souci de digestion
Contenu de la séance	SL 2h00 dont 3 * 4000m à AS42 avec R=2'
Ravitaillement en eau durant la SL	Deux gorgées toute les 10'
Ravitaillement en sucre durant la SL	Un gel Energix pris au bout d'une heure
Rendement durant la séance	Bonnes sensations, pas de baisse de régime
Remarque diverses	

Conseils-courseapied.com

Semaine 3 : SL avec GATOSPORT – 1 heure avant le départ SL

Contenu petit déjeuner	Thé + 1/3 Gatosport
Combien de temps avant SL	1h
Digestion du petit déjeuner	Aucun souci de digestion
Contenu de la séance	SL 2h avec 2x5000m à AS42
Ravitaillement en eau durant la SL	Deux gorgées toute les 10'
Ravitaillement en sucre durant la SL	Un gel pris au bout d'une heure
Rendement durant la séance	Bonnes sensations, pas de baisse de régime
Remarque diverses	

Mise en ouvre et utilisation du produit

Conception du GATOSPORT	Recette hyper facile à mettre en œuvre
Temps mis pour suivre la recette	Préparation 3 mn, cuisson 40mn
Texture	fondant
Gout	Comparé au parfum brownie, je préfère le Gatosport gout Chocolat - pépites de chocolat. Plus à mon gout
Toutes autres remarques	Première fois que je l'utilisais 1 h avant l'effort : RAS niveau digestion => gain de temps, ça évite de se lever trop tôt.