

Test Gatosport Overstim's

Testeur : Valdimir

Semaine 1 : SL sans GATOSPORT

Contenu petit déjeuner	Pâtes au thon+café...
Combien de temps avant SL	Fin du petit déjeuner à 2h du début de la SL
Digestion du petit déjeuner	Gene en début de SL
Contenu de la séance	SL de 2h00 à 75%-26km
Ravitaillement en eau durant la SL	20 ml d'eau toutes les 20'
Ravitaillement en sucre durant la SL	Fruits secs toutes les 30'
Rendement durant la séance	Aucune baisse de régime
Remarque diverses	Mise en route très dure, une digestion difficile qui a rendu cette séance encore plus dure.

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

Contenu petit déjeuner	GATOSPORT+café
Combien de temps avant SL	2h
Digestion du petit déjeuner	Bonne digestion
Contenu de la séance	2h00 à 75%FCM - 25km
Ravitaillement en eau durant la SL	20 ml d'eau toutes les 20'
Ravitaillement en sucre durant la SL	Fruits secs toutes les 30'
Rendement durant la séance	Aucune baisse de régime
Remarque diverses	Digestion plus facile qu'après 1h, pas de coup de mou ni de défaillance

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

Contenu petit déjeuner	GATOSPORT+café
Combien de temps avant SL	1h
Digestion du petit déjeuner	Gene en début de SL
Contenu de la séance	2h30 avec 5000-4000-3000 AS42
Ravitaillement en eau durant la SL	20 ml d'eau toutes les 20'
Ravitaillement en sucre durant la SL	Fruits secs toutes les 30'
Rendement durant la séance	Aucune baisse de régime
Remarque diverses	Digestion un peu difficile sur les 1ères 45', en revanche aucun coup de mou.

Mise en ouvre et utilisation du produit

Conception du GATOSPORT	Facilité à suivre la recette
Temps mis pour suivre la recette	Préparation + temps de cuisson 30'
Texture	Moelleux, fondant
Gout	Un peu déçu du parfum chocolat trop fade à mon gout. Faudrait tester d'autres parfums
Toutes autres remarques	Une petite déception gustative qui s'efface devant sa facilité à être digéré et à éviter tout coup de moins bien.