



## BARRETTA B-BOOM NATURALE E ARTIGIANALE PER AVERE PIÙ FORZA E POTENZA



**BARRETTA** con **GRANETTA** di **SPINACIO** da assumere a intervalli regolari durante lo sforzo fisico

**PROGRAMMA BORN TO RUN** da ripetere **2 - 3** volte per settimana > per almeno **4** settimane

**10** ripetute **F&O** in piano/falsopiano > **metti rapporto per sviluppare i watt indicati**

**1** minuto tra **60 - 70** RPM sforzo medio WATT **Z2** > ultimi **10/15** secondi sforzo soglia WATT **Z5**

Recupero attivo **1** minuto sforzo moderato - ripeti altre **9** volte - tot **20** minuti

**10** ripetute **F&O** in media salita > **metti rapporto x sviluppare i watt indicati**

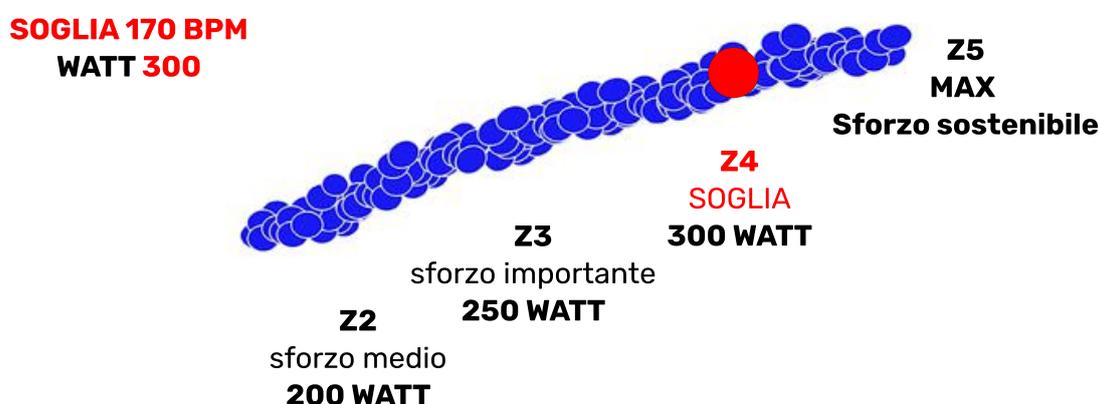
**1** minuto tra **45 - 55** RPM sforzo medio WATT **Z2** > ultimi **10/15** secondi sforzo soglia WATT **Z5**

Recupero attivo **1** minuto sforzo moderato - ripeti altre **9** volte - tot **20** minuti

**NB - controlla lo sforzo con il POTENZIOMETRO (vedi Test sotto) oppure vai a SENSAZIONE**

**Questa TABELLA la puoi eseguire indoor (preferibile) oppure outdoor**

### VEDI ESEMPIO DI UN TEST INCREMENTALE



**NB - Se possiedi la nostra BtR Smart Bike R 0° 90° 180°  
PUOI FARE IL TEST INCREMENTALE (a costo 0) PER VEDERE I TUOI VALORI  
ed avere i programmi Born To Run per tutta la stagione**