



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

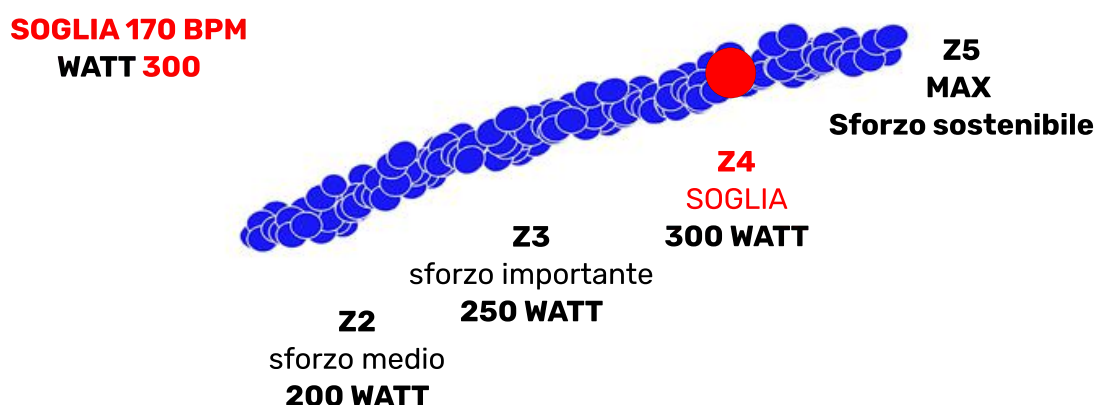
1 minuto tra **45 - 55** RPM sforzo medio WATT **Z2** > ultimi **10/15** secondi sforzo soglia WATT **Z5**

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**