



BARRETTA B-BOOM NATURALE E ARTIGIANALE PER AVERE PIÙ ENERGIA E RESISTENZA



BARRETTA con **CONCENTRATO** di **MIRTILLO** da assumere a intervalli regolari durante lo sforzo

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

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

4 minuti tra **60 - 70** RPM sforzo medio **WATT Z2** > ultimi 10 secondi di ogni minuto **20 - 30** RPM in più

Recupero attivo **1** minuto sforzo moderato - ripeti altre **3** volte - tot **20** minuti

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

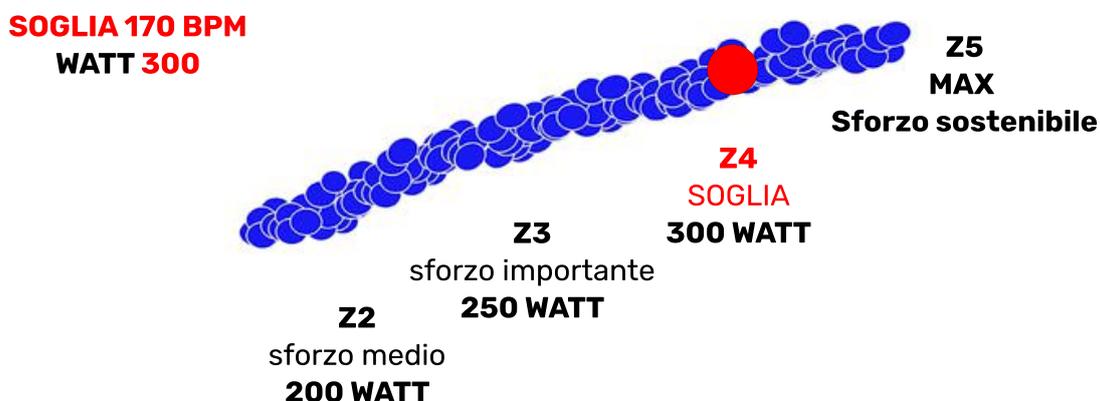
4 minuti tra **45 - 55** RPM sforzo medio **WATT Z2** > ultimi **10** secondi di ogni minuto **20 - 30** RPM in più

Recupero attivo **1** minuto sforzo moderato - ripeti altre **3** 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**