



Dad 2 Tri

I MIGLIORI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PER BICI SU RULLI



Nella GUIDA di Dad 2 Tri "[Allenamento bici sui rulli](#)"
abbiamo imparato:

- come sono fatti i rulli
- i vantaggi dell'allenamento sui rulli
- come scegliere il modello giusto per te



Dad 2 Tri

Bene, ora che sai tutto sui rulli, non resta che
INIZIARE AD ALLENARTI !

Sì, ma come allenarsi sui rulli?



Dad 2 Tri

In questo **BONUS REPORT** ti regalo

**LA GUIDA AI MIGLIORI PROGRAMMI
DI ALLENAMENTO PER RULLI**

Buona lettura e soprattutto BUONI ALLENAMENTI!



1

Turbo Rulli di Ciclismo Passione



ciclismopassione.com

se la vita è un viaggio, io voglio farlo in bicicletta...

Un video-training con esercizi piedi scatti e resistenza, spiegati in video in tempo reale

[VAI AL PROGRAMMA DI CICLISMOPASSIONE](#)





2

Allenarsi sui rulli

di Micol Ramundo su almostthere

almostthere | beyond sport

Tre programmi di allenamenti da 80-90 min per sviluppare la potenza in bici, creati dal campione Ironman Daniel Fontana.

[VAI AL PROGRAMMA DI ALMOSTTHERE](#)





3

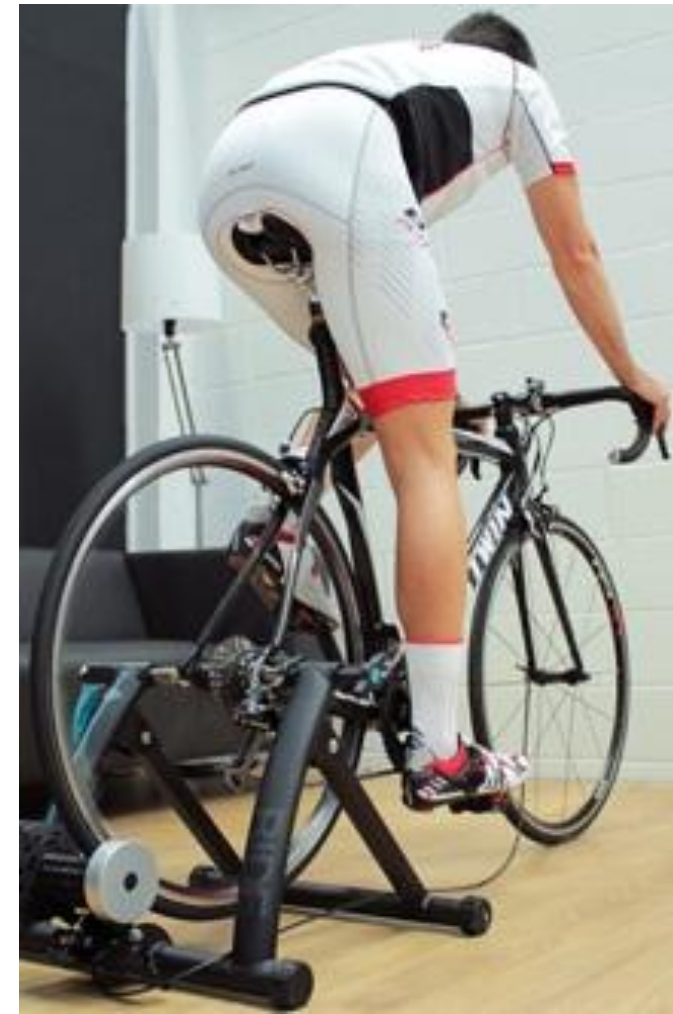
Allenarsi su Home Trainer

di **G.C.CAPOLEUCA**



Tre tabelle da 40-45 min per sviluppare potenza e resistenza.

[VAI AL PROGRAMMA DI G.C.CAPOLEUCA](#)





4

Un mese al coperto

di **SPORT PRO**

SPORT *PRO*

Un programma di allenamenti con variazioni di ritmo e salite forza resistente, per ciclisti di livello medio-alto.

VAI AL PROGRAMMA DI SPORTPRO





Dad 2 Tri

Se vuoi saperne di più su come
ALLENARTI PER IL TRIATHLON
vieni a trovarci su

WWW.DAD2TRI.IT