



MET FIR-VEST

ZONDER FIR-VEST

MET FIR-VEST

wattage groene lijn
snelheid roze lijn
trapfrequentie blauwe lijn

COMMENTAAR MONIQUE V.D. VORST:

„ dan zie je dat het wattage (groen), tijdens de eerste 15min. van de 1e en 3e een stuk hoger ligt (zo'n 10%). Dat is geweldig en heb ik ook bij andere trainingen, die ik op een intensiteit van 70% uitvoerde, gemerkt!“

Tests uitgevoerd tijdens trainingen van Monique van der Vorst in November/December 2009.

Alle assen en exacte waardes zijn verwijderd/afgeschermd voor redenen van trainingsgeheim.