

# Spin Hold beskrivelse



## Spin Begynder

Varighed: 30 min.

På begynder timen lærer du alt om indstilling af cyklen, korrekt køre teknik, timens opbygning og puls skala.

Herefter køres timen med korte intervaller hvor alle kan være med.

Du vil på begyndertimen blive introduceret til stående og siddende kørsel, tempo/kadance, accelerationer/spurter og arbejde effektivt med den fysiologiske skala.

Timen er for dig, der som motionist ønsker en forbedret kondition og udholdenhed.

## **Spin Niveau 1**

Varighed: 50-55 min.

Denne time henvender sig til den let til øvet deltager - til den rutineret deltager.

Programmet varierer i intensitet, såvel som interval længde

### *Træningsniveau*

Gennemsnit:                      Intensitetsskala: 6-7                      Puls: 75-82%

Maximalt niveau:                      Intensitetsskala: 8                      Puls: 82-85%

## **Spin Niveau 2**

Varighed: 55-60 min.

Denne time henvender sig til den øvede og rutinerede deltager, der er fortrolig med cykelteknik og indstilling.

### *Træningsniveau*

Gennemsnit:                      Intensitetsskala: 7-8                      Puls: 80-86%

Maximalt niveau:                      Intensitetsskala: 9-10                      Puls: 88-100%

***Uafhængigt af din fysiske niveau er du naturligvis velkommen til at deltage på begge hold – du styrer selv belastning og træningsniveau***