

GODZ.	PON	WT	ŚR	CZW	PT	GODZ.	SOB	NIE
06:15	ENDURANCE		ENDURANCE		ENDURANCE	11:00	RACE DAY 90'	
11:00		ENDURANCE	ENDURANCE	RECOVERY		12:00		ENDURANCE
18:30	STRENGTH	RECOVERY	ENDURANCE	INTERVAL	STRENGTH	15:30	RECOVERY	
20:00	ENDURANCE RIDE 90'	INTERVAL	STRENGTH	ENDURANCE	ENDURANCE			

Recovery 50% - 65% HR max

Jest to trening o bardzo małej intensywności. Jest to najprostszy profil zajęć Spinning®. Ćwiczenie ma charakter relaksacyjny po dużych wysiłkach, jak również pełni rolę ćwiczenia dla początkujących. Dzięki temu profilowi możemy pracować nad techniką jazdy. Charakteryzuje go najwyższy współczynnik spalania tkanki tłuszczowej.

Endurance 65- 75% HR max

Jest to trening o małej intensywności. Zawiera trzy podstawowe techniki jazdy. Używany jako zajęcia dla początkujących i jako dobry trening mentalny. Dużo wizualizacji i motywacji. Charakteryzuje się bardzo wysokim współczynnikiem spalania tkanki tłuszczowej.

Strength 75% - 85% HR max

Jest to trening o dość dużej intensywności. Skupia większą uwagę na pracy naszych mięśni i budowie naszego charakteru. Wyróżnia się dużym współczynnikiem spalania tkanki tłuszczowej. Stosowane są techniki podstawowe i zaawansowane. Ćwiczenie jest przeznaczone dla osób zaawansowanych.

Interval 65% - 92% HR max

Jest to trening o bardzo dużej intensywności. Zawiera wszystkie techniki jazdy. Rodzaj ten wpływa na zwiększanie naszej wydolności i kondycji. Występuje niski współczynnik spalania tkanki tłuszczowej. Ma duży wpływ na wzmocnienie układu krążenia. Między technikami zaawansowanymi występują przerwy, które mają umożliwić odpoczynek, między powtórzeniami cyklicznymi o dużej intensywności.

Race Day 80% - 92% HR max

Jest to trening o bardzo wysokiej intensywności. Zajęcia te mają charakter wyścigu (sprawdzianu). Bardzo dobrze wpływa też na zwiększenie własnej sprawności i kondycji. Występują wszystkie techniki jazdy. Mogą występować wszystkie rodzaje zajęć Energy Zone™. Powodzenia !!!

KIEROWNICTWO KLUBU ZASTRZEGA MOŻLIWOŚĆ ODWOŁANIA ZAJĘĆ W PRZYPADKU, JEŻELI LICZBA CHĘTNYCH NA ZAJĘCIA SPINNING BĘDZIE MNIJSZA NIŻ 3 OSOBY