

GODZ.	PON	WT	ŚR	CZW	PT	GODZ.	SOB	NIE
06:15		ENDURANCE		STRENGTH		9:30	STRENGTH	ENDURANCE
10:45					INTRO*			
11:00	ENDURANCE		STRENGTH		RECOVERY			
17:45		INTRO*						
18:00		RECOVERY	STRENGTH		ENDURANCE			
19:00	INTERVAL	JAZDA TRENINGOWA** /RACE DAY***		PROFIL****				
20:00	ENDURANCE		ENDURANCE					

\* INTRO - 15 minutowe wprowadzenie do Programu Spinning przed treningiem Recovery

\*\* JAZDA TRENINGOWA - 90 minutowy trening kolarski

\*\*\* RACE DAY - 60 minutowa zajęcia o bardzo wysokim natężeniu, odbywające się w ostatni wtorek miesiąca

\*\*\*\* PROFIL - zajęcia indywidualnie przygotowywane przez instruktora, plan zajęć podawany jest z tygodniowym wyprzedzeniem

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

## ENERGY ZONE

### RODZAJE TRENINGU SPINNING

#### Recovery 50% - 65% HR max\*

Jest to trening o małej intensywności. Jest to najprostszy profil zajęć Spinning®. Ćwiczenie ma charakter regeneracyjny po dużych wysiłkach, jak również pełni rolę ćwiczenia dla początkujących. Zajęcia obejmują ćwiczenia oddechowe, wizualizację oraz gromadzenie energii. Charakteryzuje się wysokim współczynnikiem spalania tkanki tłuszczowej. Ten trening należy potraktować jako aktywny wypoczynek.

#### Endurance 65- 75% HR max\*

Jest to trening o średniej 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 średniej lub dużej intensywności. Skupia większą uwagę na pracy naszych mięśni i budowie naszego charakteru. Ten trening ma na celu zwiększenie wytrzymałości siłowej. Stosowane są podstawowe i zaawansowane techniki jazdy. Trening przeznaczony jest dla osób zaawansowanych.

#### Interwał 65% - 92% HR max\*

Jest to trening metodą powtórzeniową o zróżnicowanej intensywności. Zawiera wszystkie techniki jazdy i kładzie duży nacisk na tempo i prędkość jazdy oraz wycucie rytmu. Celem tych zajęć jest również rozwinięcie umiejętności szybkiej regeneracji po wysiłku. Ten trening ma duży wpływ na wzmocnienie układu naczyniowo-sercowego.

#### Race Day 80% - 92% HR max\*

Jest to trening o bardzo wysokiej intensywności. Zajęcia przeznaczone dla osób zaawansowanych. Stanowią doskonałą okazję do sprawdzenia postępów w zakresie sprawności fizycznej. Ten trening należy potraktować jak prawdziwy wyścig. Powodzenia !!!

Energy Zone	Recovery	Endurance	Strength	Interval	Race Day
Wiek / HR max	50%-65%	65%-75%	75%-85%	65%-92%	80%-92%
18-25	100-132	132-150	150-172	132-184	160-184
26-30	98-128	128-146	146-166	128-180	156-180
31-35	94-124	124-142	142-162	124-174	152-174
36-40	92-120	120-138	138-158	120-170	148-170
41-45	90-116	116-134	134-154	116-166	144-166
46-50	88-114	114-130	130-148	114-162	140-162
51-55	86-110	110-126	126-144	110-156	136-156
56-60	82-106	106-124	124-140	106-152	132-152
61-65	80-104	104-120	120-136	104-148	128-148
66-70	78-102	102-116	116-132	102-144	124-144