


September 2017

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs
01.09. - 03.09.	SPINNING® 												10.30-11.25	Interval
													11.35-12.30	Interval
04.09. - 10.09.	18.00-18.55	Strength											10.30-11.25	Interval
			18.30-19.25	Interval 1	18.00-18.55	Interval 1	18.30-19.25	Strength					11.35-12.30	Interval
			19.35-20.30	Interval 2	19.05-20.00	Strength	19.35-20.30	Interval 1						
11.09. - 17.09.													10.30-11.25	Interval
	18.00-18.55	Interval 1	18.30-19.25	Interval	18.00-18.55	Strength	18.30-19.25	Criss Cross			11.00-12.00	Special: Criss Cross mit Marcell	11.35-12.30	Interval
			19.35-20.30	Strength	19.05-20.00	Interval	19.35-20.30	Interval						
18.09. - 24.09.													10.30-11.25	Interval
	18.00-18.55	Interval 2	18.30-19.25	Endurance	18.00-18.55	Interval 1	18.30-19.25	Interval					11.35-12.30	Interval
			19.35-20.30	Interval	19.05-20.00	Strength	19.35-20.30	Strength						
25.09. - 30.09.													Viel Freude bei den Kursen wünscht das Spinning-Team!	
	18.00-18.55	Criss Cross	18.30-19.25	Interval 1	18.00-18.55	Criss Cross	18.30-19.25	Interval 2						
	19.15-20.15	Einsteiger-stunde	19.35-20.30	Strength	19.05-20.00	Interval	19.35-20.30	Interval 1						

SOMMERRPAUSE

SOMMERRPAUSE

Hinweise für die SPINNING® - Kurse

- Radschuhe bitte nur im SPINNING- Raum an- und ausziehen.
- Zu jedem Kurs bitte ein Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen
- Bitte nehmen Sie kein Essen und keine Glasflaschen mit in den Spinning-Raum
- Nach jedem Kurs die SPINNING – Räder bitte mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel säubern

Platzreservierung:

Die Platzreservierung für die SPINNING Kurse ist immer zwei Tage im Voraus möglich! Bei Verspätung bitten wir Sie, den nächstmöglichen Kurs zu wählen. Falls Sie die Platzreservierung nicht einhalten können, bitten wir um rechtzeitige Absage.

Es wird in allen SPINNING - Kursen der Gebrauch einer Pulsuhr empfohlen.

Evtl. Kursplanänderungen vorbehalten

Kursanmeldung unter 06421-16953-0

ENERGY ZONE SYSTEM™

Endurance	65% - 80% der MAX HF	aerobes Grundlagentraining, Flachland
Interval 1	65% - 80% der MAX HF	aerobe Ausdauer, Ideal für Einsteiger
Criss Cross	65% - 92% der MAX HF	zwei Energiezonen vereint zu einer Stunde
Interval 2	65% - 92% der MAX HF	aerobe oder anaerobe Ausdauer
Strength	75% - 85% der MAX HF	aerobe oder anaerobe Kraftausdauer am Berg
Race Day	80% - 92% der MAX HF	die "Stunde der Wahrheit"! Ein Rennen

(MAX HF) Maximale Herzfrequenz

Der vita fitness SPINNING®-Kursplan September 2017


erleben-entspannen-erholen

vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0

 /vitafitness.marburg