

Sportcenter Balance

Rooster spinning lessen 30-12-2019 t/m 28-06-2020

Weeknummer		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Tijd																										
Maandag	09:15u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I
	19:00u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R		K		R	E	K	I		E	K	I
Dinsdag	19:30u		R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R
Woensdag	19:40u		E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E
Donderdag	09:15u	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K
	19:00u	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R		K	I	R	E	K
Vrijdag																											
Zaterdag	09:30u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I
Zondag	10:30u	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R

- E ENDURANCE 65-75% van de maximale hartslag
- K KRACHT 75-85% van de maximale hartslag
- I INTERVAL 65-92% van de maximale hartslag
- R RACE DAY 85% en hoger
- Geen spinning les

365 Januari 2020

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

365 Februari 2020

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28	29	

365 Maart 2020

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

365 April 2020

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

365 Mei 2020

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

365 Juni 2020

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					