

Sportcenter Balance

Rooster spinninglessen 31-12-2018 t/m 30-06-2019

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	31-12 t/m 6-1	7-1 t/m 13-1	14-1 t/m 20-1	21-1 t/m 27-1	28-1 t/m 3-2	4-2 t/m 10-2	11-2 t/m 17-2	18-2 t/m 24-2	25-2 t/m 3-3	4-3 t/m 10-3	11-3 t/m 17-3	18-3 t/m 24-3	25-3 t/m 31-3	1-4 t/m 7-4	8-4 t/m 14-4	15-4 t/m 21-4	22-4 t/m 28-4	29-4 t/m 5-5	6-5 t/m 12-5	13-5 t/m 19-5	20-5 t/m 26-5	27-5 t/m 2-6	3-6 t/m 9-6	10-6 t/m 16-6	17-6 t/m 23-6	24-6 t/m 30-6
Maandag	09:15u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	Geen spinningles	R	E	K	I	R	E	Geen spinningles	I	R	E	K	I	R	Geen spinningles	K	I
	18:40u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	Geen spinningles	R	E	K	I	R	E	Geen spinningles	I	R	E	K	I	R	Geen spinningles	K	I
Dinsdag	19:30u	Geen spinningles	R	E	K	I	R	E	K	I	Geen spinningles	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R
Woensdag	19:45u	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
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	E	K	I	R	E	K
Vrijdag		Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles	Geen spinningles
Zaterdag	09:30u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	Geen spinningles	I	R	E	K	I	R	E	K	I
Zondag	10:30u	I	R	E	K	I	R	E	K	Geen spinningles	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R

- ENDURANCE

65-75% van de maximale hartslag
- KRACHT

75-85% van de maximale hartslag
- INTERVAL

65-92% van de maximale hartslag
- RACE DAY

85% en hoger
- Geen spinningles