

## 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		R	E	K	I	R	E		I	R	E	K	I	R		K	I
	18:40u	K	I	R	E	K	I	R	E	K		R	E	K	I	R	E		I	R	E	K	I	R		K	I
Dinsdag	20:00u		R	E	K	I	R	E	K	I		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																											
Zaterdag	09:30u	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E		I	R	E	K	I	R	E	K	I
Zondag	10:30u	I	R	E	K	I	R	E	K		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 spinninglessen