

Sportcenter Balance

Rooster spinninglessen 02-07-2018 t/m 30-12-2018

Weeknummer	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
	Tijd	2-7 t/m 8-7	9-7 t/m 15-7	16-7 t/m 22-7	23-7 t/m 29-7	30-7 t/m 5-8	6-8 t/m 12-8	13-8 t/m 19-8	20-8 t/m 26-8	27-8 t/m 2-9	3-9 t/m 9-9	10-9 t/m 16-9	17-9 t/m 23-9	24-9 t/m 30-9	1-10 t/m 7-10	8-10 t/m 14-10	15-10 t/m 21-10	22-10 t/m 28-10	29-10 t/m 4-11	5-11 t/m 11	12-11 t/m 18-11	19-11 t/m 25-11	26-11 t/m 2-12	3-12 t/m 9-12	10-12 t/m 16-12	17-12 t/m 23-12	24-12 t/m 30-12	
Maandag	09:15u	I	R	E					K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	
	18:40u	I	R	E					K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	
Dinsdag	20:00u	R	E	K					I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R		
Woensdag	19:45u	E	K	I					R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E		
Donderdag	09:15u	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	E	K	I	R	E	K	I	
Vrijdag																												
Zaterdag	09:30u	I	R						K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	
Zondag	10:30u	R	E						I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	

- 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 spinningles
- Zomerschema (21-07 t/m 19-08), zie het zomerschema voor meer informatie en lestijden