

## Sportcenter Balance

### Rooster spinninglessen 2020

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																										
Maandag	09:15u	R	E	K					I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E
	19:00u	R	E	K					I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E
Dinsdag	19:30u	E	K	I					R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	
Woensdag	19:40u	K	I	R					E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	
Donderdag	09:15u	I	R	E					K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R
	19:00u	I	R	E					K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R
Vrijdag																											
Zaterdag	09:30u	R	E												E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E
Zondag	10:30u	E	K						R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K	I	R	E	K

- 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
- Aangepast schema i.v.m. zomer/corona maatregelen. Zie de reserveringsapp voor het actuele spinningrooster.