

Energy Zones Spinning®

Rozpis na listopad a prosinec 2020

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
2. 11.	3. 11.	4. 11.	5. 11.	6. 11.
9. 11.	10. 11.	11. 11.	12. 11.	13. 11.
16. 11.	17. 11.	18. 11.	19. 11.	20. 11.
23. 11.	24. 11.	25. 11.	26. 11.	27. 11.
30. 11.	1. 12.	2. 12.	3. 12.	4. 12.
7. 12.	8. 12.	9. 12.	10. 12.	11. 12.
14. 12.	15. 12.	16. 12.	17. 12.	18. 12.
21. 12.	22. 12.	23. 12.	24. 12.	25. 12.
28. 12.	29. 12.	30. 12.	31. 12.	1. 1.

ENERGY ZONES - popis



regenerace

lehká a velmi lehká zátěž, trénink pro znovuobnovení sil a energie.
Tep. frekvence 50 - 65 % maxima.



vytrvalost

střední zátěž, pro zvýšení aerobní kapacity a snížení % tukové složky.
Tep. frekvence 65 - 75% maxima.



síla

středně těžká a těžká námaha, pro získání svalové síly a vytrvalosti.
Tep. frekvence 75 - 85 % maxima.



interval

opakované zvyšování a snižování zátěže s výrazným zvýšením a snížením tepové frekvence pro zlepšování celkové kondice, 65 - 92 % maxima.



race day

závod, maximální zátěž. Tep. frekvence 80 - 92 % maxima.

Sobota a Neděle

Energy Zonu určuje Spinning® instruktor