

Energy Zones Spinning®

Rozpis na září a říjen 2020

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

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