

HIUL

Spinning høsten 2017 og vinteren 2018

Med oppstart fra og med fredag 1. september! Velkommen!

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
kl 0830-0930	Morraspinning m/Mona Få en pangstart på uka! Spinningsøkta er intervall på 4x5-6 min. med 2 min aktiv hvile mellom de fire "toppene". God oppvarming og nedtrapping.				Morraspinning m/Siw Få ei god treningsøkt og en god start på freda'n! Spinningsøktene er forholdsvis lette, med 3 "topper", spinn 1. Oppvarming og nedkjøring. Lett blanding av sitte/stå.
kl 1700-1815					Fredagsspinning m/Marianne Bli motivert til å ta ut litt ekstra før helga setter inn! Det kjøres 3 intervaller ("topper") 4 sanger i hver topp (noen ganger 5). Sitter og står på sykkelen.
kl 1900-2015(30)	De 7 fjell m/Steinar Mandagsøkta har 7 intervaller, med varierende varighet og etter musikk som "pusher" deg. Spinnerne velger selv hvor hard belastning man ønsker.	Kveldsspinning m/Svein Hoveddelen av treningsøkta vil være intervallpreget, med både tung og lett belastning (3 til 5 min. per drag) med innlagte pauser. "Jazzer" opp litt på slutten før det roes ned.	Onsdagsvariasjon m/Jan Arne Dette blir hovedsakelig ei spinningsøkt med varierende intervalllengder etter et bredt spekter av musikk. Det vil også bli noen tema- og quizspinningtimer. Disse timene annonseres spesielt i forkant av timen.	Torsdagsspinning m/Hauer'n Spinn hardt! Spinn lett! Spinn som du vil! Intervallpreget økt, og det er du som spinner som velger hvor hard belastning du kjører på.	