

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	Zeit	Kurs	
01.07. - 07.07.	10:00-11:00	Strength											10:30-11:30	Strength	
							17:20-18:20	Interval	17:30-18:30	Criss Cross			11:40-12:40	Interval 1	
	18:00-19:00	Interval 2	18:30-19:30	Interval	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Criss Cross							
08.07. - 14.07.	10:00-11:00	Interval											10:30-11:30	Interval	
							17:20-19:20	110 min Interval	17:30-18:30	Interval 2			11:40-12:40	Criss Cross	
	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Strength	18:00-19:00	Interval 1									
15.07. - 21.07.	10:00-11:00	Interval 1											10:30-11:30	Criss Cross	
							17:20-18:20	Criss Cross	17:30-18:30	Interval			11:40-12:40	Interval 2	
	18:00-19:00	Strength	18:30-19:30	Criss Cross	18:00-19:00	Interval	18:30-19:30	Interval							
22.07. - 28.07.	10:00-11:00	Interval										10:30-12:00	Outdoor/Indoor Spinning mit Lucia	10:30-11:30	Interval 1
							17:20-18:20	Interval	17:30-18:30	Criss Cross			11:40-12:40	Strength	
	18:00-19:00	Criss Cross	18:30-19:30	Interval	18:00-19:00	Raceday	18:30-19:30	Criss Cross							
29.07. - 31.07.	10:00-11:00	Interval 1					 SPINNING® Das Team des vita fitness wünscht viel Spaß bei den Kursen! 								
	18:00-19:00	Endurance	18:30-19:30	Interval 1	18:00-20:00	112 min Interval									



Hinweise für die SPINNING® - Kurse

- Radschuhe bitte nur im SPINNING® - Raum an- und ausziehen
- Zu jedem Kurs bitte ein Handtuch und ausreichend zu trinken mitbringen
- Bitte nehmen Sie kein Essen und keine Glasflaschen mit in den Spinning-Raum
- Nach jedem Kurs die SPINNING® – Räder bitte mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel säubern
- in allen SPINNING® - Kursen wird der Gebrauch einer Pulsuhr empfohlen

Platzreservierung:

Die Platzreservierung für die SPINNING® - Kurse ist immer ab drei Tage im Voraus möglich! Bei Verspätung bitten wir Sie, den nächstmöglichen Kurs zu wählen. Falls Sie die Platzreservierung nicht einhalten können, bitten wir um rechtzeitige Absage.

Kursanmeldung unter 06421-16953-0 oder online mit der Mitgliedsnummer unter kurse.gzm.de

ENERGY ZONE SYSTEM™

Endurance	65% - 75% der MAX HF	aerobes Grundlagentraining, Flachland
Interval 1	65% - 80% der MAX HF	aerobe Ausdauer, Ideal für Einsteiger
Criss Cross	65% - 92% der MAX HF	zwei Energiezonen vereint zu einer Stunde
Interval 2	65% - 92% der MAX HF	aerobe oder anaerobe Ausdauer
Strength	75% - 85% der MAX HF	aerobe oder anaerobe Kraftausdauer am Berg
Race Day	80% - 92% der MAX HF	die "Stunde der Wahrheit"! Ein Rennen

(MAX HF) Maximale Herzfrequenz

Evtl. Kursplanänderungen vorbehalten.

Der vita fitness SPINNING® KURSPLAN

Juli 2024

vita fitness
erleben-entspannen-erholen

vita fitness
Am Krekel 49
35039 Marburg
Tel. 06421 16953-0

[f/vitafitness.marburg](https://www.facebook.com/vitafitness.marburg)