



Duathlon Baliebrugge organiseert: "The Spinn-in"

Na de vele looptrainingen, gaan we dit jaar van start met een nieuwe, aanvullende trainingsvorm!

Spinning is fietsen in een groep, in de zaal en op het ritme van gevarieerde muziek. Iedereen kan in een les van 1 uur meedoen, mannen en vrouwen samen, jong of oud. Onze instructeur zal elke deelnemer uitdagend, maar altijd veilig, naar de grenzen van zijn of haar conditionele mogelijkheden.

In een les is iedereen gelijk, want je traint samen. Niemand is beter dan een ander...! Je wint slechts van jezelf.

Het Concept:

Het spinning concept is gebaseerd op een jarenlang beproefd en zeer doordacht trainingsprogramma. Het spinning avontuur begint bij de eerste pedaalslag...!

Stap op de spinning bike, zet je voeten vast in de toeclips en al bij de eerste pedaalslag voel je hoe het spinning avontuur jou te pakken neemt. Er is letterlijk geen ontkomen meer aan, je benen blijven doorgaan.

Meegevoerd door het ritme van de muziek, opgezweept door de instructeur, zal je aanvoelen dat je honderd procent aan het trainen bent.

10 GOEDE REDENEN OM MET "THE SPINN-IN" MEE TE DOEN

1. Het volume van je hartslag zal toenemen en daardoor ook het vermogen om zuurstof op te nemen!
2. Je polsslag neemt af bij dezelfde hoeveelheid inspanning en je polsslag in rusttoestand wordt lager!
3. Het aantal capillaire vaten in je spieren neemt toe!
4. Je cholesterolgehalte daalt!
5. Je spierkracht verhoogt!
6. Je botten worden sterker - lichamelijke training houdt ontkalking in je beendergestel tegen!
7. De kwaliteit van je gewrichten, ligamenten en pezen wordt duurzamer!

8. Je produceert minder melkzuur in je spieren bij dezelfde hoeveelheid inspanning!

9. De productie van endorfine neemt toe!

10. Je stofwisseling (metabolisme) verbetert!

Wat heb je nodig:



Sportieve kledij zoals een nauwsluitend fietsshirt en fietsbroek (eventueel met zeemvel) en sportschoenen.



Een handdoek om jou zweetdruppels weg te vegen...!



Tijdens het spinnen moet regelmatig worden gedronken. Een fietsbidon met $\frac{1}{2}$ liter water volstaat.



Een goede motivatie en een positieve ingesteldheid.

Wanneer:	elke zaterdagvoormiddag	Vanaf 21 januari 2012
Waar:		Sportcentrum Nisus Zedelgemstraat 3 8020 Ruddervoorde
Aanvang:		10:00 uur
Tijdsduur:	8 opeenvolgende sessies	60 minuten
Kosten:	voor DVB atleten	€ 16,00
	niet leden	€ 32,00
Inschrijving:	via Walter Devooght tel:050/27.65.81	Mail: walter.devooght@belgacom.net
Instructeur:	: Yves Gorgon	Nico

Heb je interesse? Schrijf je tijdig in met bijgaand formulier!

Het sportbestuur DVB

