

BODYBIKE

Oversigt pr. 18. oktober 2021

Mandag

Energy Bike (2) Kl. 18.45-19.45 Vivi

Tirsdag

Bike 4 You (1) Kl. 16.45-17.45 Bent

Onsdag

Bike Blast (2) Kl. 18.00-19.00 Christina

Torsdag

Bike 4 You (1) Kl. 17.00-18.00 Bent

Fredag

Morgen Bike (1) Kl. 06.30-07.30 Vivi

Søndag

Søndags Bike (1) Kl. 09.30-10.30 Skiftende

HOLDBESKRIVELSE BODYBIKE

Begynder Bike

En time for dig, som aldrig har prøvet BodyBike før, eller endnu ikke føler sig fortrolig med cyklen.

Du lærer at indstille din cykel korrekt og der vil under hele timen være fokus på din teknik.

Intervallerne er korte og der vil være pauser undervejs.

En time alle kan være med på.

Niveau 1:

En time for dig som er fortrolig med cyklen.

Her er intervallerne længere og intensiteten er højere.

Vi forventer at du har styr på teknikken da denne ikke gennemgås.

Der vil være pauser undervejs.

Niveau 1 timer er:

- Bike 4 You
- Morgen Bike
- Søndags Bike

Niveau 2:

En hård konditionstime, hvor der køres i lange seje intervaller.

Intensiteten er høj timen igennem og der vil være få pauser undervejs.

En time for dig der vil presses til det yderste og som ikke giver op!

Niveau 2 timer er:

- Energy Bike
- Bike Blast

HUSK at fremmøde dig til hold, senest 10 min. FØR holdstart.

Cykelsko kan lejes til kr. 10,- pr. time.

HUSK at medbring væske samt et håndklæde til alle timer.

Afbud til timer kan ske frem til 3 timer før starttidspunkt.