

Kan du klare 120 minutters indoor cycling (spinning)

JDRI giver dig mulighed for at afprøve det

fredag den 23 SEP 2011

”samtidig med JDR Idrætsdag 2011-2”

Program:

0845 – 0900	Klargøring + udlevering af pulsbelter.
0900 – 1000	60 minutters program inkl. opvarmning. (Preben)
1000 – 1010	Pause (optankning samt frugtstykker).
1010 – 1110	60 minutters program inkl. nedvarmning. (Jesper)
1110 – 1145	Oprydning, bad og omklædning.
1145 – 1230	En sund anretning i Cafeteriet (JDRI er vært).

Husk:

Få som altid godt med energi dagen før og et godt morgenmåltid.

Drik godt med væske forud, og husk 2 flasker vand.

1 liter i timen er hvad man kører på ☺

Mød i god tid og vær frisk.

Tilmelding:

Er nødvendig a.h.t. bestilling af mad m.m. Tilmeldingsliste hænger på opslagstavlen i spinningrummet (husk at udfylde alle felter med tydeligt skrift).

Der er plads til 24 deltagere, så det er ”efter først til mølle princippet”.

Fremmøde uden træning er ikke det bedste udgangspunkt, så mød op deltag i en eller flere af de opslåede indoor cycling tilbud. ☺

