

# Kan du klare 1 - 4 timers indoor cycling

JDRI giver dig mulighed for at afprøve det

## fredag den 20 APR 2012

”samtidig med JDR Idrætsdag 2012-1”

### Program:

0815 – 0830	Klargøring + udlevering af pulsbælter.
0830 – 0930	60 minutters program inkl. kort frugtpause
0930 – 1030	60 minutters program inkl. kort frugtpause
1030 – 1130	60 minutters program inkl. kort frugtpause
1130 – 1230	60 minutters program inkl. nedvarmning

### 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:

Tilmeldingsliste hænger på opslagstavlen i indoor cycling rummet. Der er et felt for hvert 60 minutters program, så du har mulighed for at tilmelde dig til en eller flere timers indoor cycling.

Der er plads til 26 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. ☺

