

Indoor Cycling Event den 23. september 2011

Skrevet af Preben Hein

Mandag, 26. september 2011 13:46

JDRI gennemførte den 23 SEP 2011 et indoor cycling event i sammenfald med regimentets idrætsdag. Instruktørerne Jesper og Preben styrede slagets gang, og det resulterede igen i enorm kalorieforbrænding, sved under cyklerne, samt godt humør og gejst blandt de 20 deltagere.

Under instruktørskiftene var der en kort pause til at få fyldt vandflaskerne op og få lidt kulhydrater, i form af frugt, til de hårdt arbejdende muskler.

Efter nedvarmning, udspænding, oprydning og et velfortjent bad, var der dækket op i cafeteriet med et særdeles lækkert og sundt måltid mad, og alle virkede tilfredse med såvel formiddagens program, samt egen indsats.

Der er flere billeder fra ovennævnte event under menupunktet "billedgalleri".

Indoor Cycling udvalget håber, at endnu flere vil dukke op og deltage i en eller flere af tilbuddene i arbejdstiden (mandage, tirsdage, onsdage og fredage) og/eller de to tilbud i fritiden (mandage og torsdage i tidsrummet 1830 - 1930), når vinterens kulde og mørke begynder at nærme sig.

