



JDRI gennemførte den 3. februar 2014 et indoor cycling event på 2 X 50 minutter, efter en måneds træning i det nye år. Tilslutningen i såvel dagtimerne som om aftenen har været særdeles tilfredsstillende (gælder især mandage aftener hvor enkelte en gang imellem desværre er gået forgæves på grund af pladsmangel).

De seksogtyve deltagere, hvoraf en desværre var blevet syg, var alle klar og tændte til at give den gas, og med Joe som dirigent troede jeg, at alle ville være godt brugte når jeg skulle tage over i den sidste time. Om det var Joe som forbarmede sig, eller det var jeres ustyrlige gejst og vilje til at fortsætte ufortrødent, skal være usagt (FLOT).

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

Efter nedvarmning, let udspænding og oprydning var det en flok godt brugte og veltfredse deltagere, som begav sig til et velfortjent bad efter aftenens anstrengelser.

JDRI indoor cycling event den 3. februar 2014

Skrevet af Preben Hein

Tirsdag, 04. februar 2014 23:20 -

Der kommer flere billeder fra ovennævnte event under menupunktet "billedgalleri", når webmaster har fået dem lagt ind på www.jdri.dk

Indoor cycling udvalget håber, at I fortsat vil være vedholdende i sæsonens løb og at der vil dukke nye deltagere op og gøre brug af en eller flere af tilbuddene i arbejdstiden (tirsdage, onsdage og fredage) og/eller de to tilbud i fritiden (mandage og onsdage i tidsrummet 1830 - 1930). Program kan ses under "aktiviteter – Indoor cycling" på www.jdri.dk eller på Facebook under "JDRI INDOOR CYCLING", hvor der også ligger månedsvis instruktøroversigt m.m.

Med sportslig hilsen

Preben