



Nieuwsbrief spinning december 2011

Sophia Marathon

Kinderen... de bouwstenen van een generatie..., onze toekomst.

Maar wat als een kind ernstig ziek wordt? Dan zijn er onderzoeken en medicijnen nodig en die zorgen voor torenhoge kosten.

Al jaren draagt Trivium Sport het Kinderziekenhuis Sophia een warm hart toe door deel te nemen aan de jaarlijkse marathon en in 2012 is dit niet anders!



Onder het motto "Laat kinderlongen een leven lang bewegen" trekken we op zondag 5 februari 2012 gewapend met handdoek en bidon naar Rotterdam!

Dus trek snel je fietsschoenen aan en sprint naar de balie om jouw fiets te reserveren!

PS: vergeet ook je plaats in de bus niet te bevestigen want VOL= VOL!

SPINNINGSCHEMA : week 33 t/m 38

datum	15 t/m 21 aug	22 t/m 28 aug	29 aug t/m 4 sept	5 t/m 11 sept	12 t/m 18 sept	19 t/m 25 sept
week	33	34	35	36	37	38
maandag	19.00 ? 20.15 ?	Low Low	High High	Hill Hill	Interval Interval	? ?
dinsdag	19.00 Interval 20.15 Interval	HILL HILL	? ?	High High	Low Low	Interval Interval
woensdag	19.00 Low 20.15 Low	High High	Interval Interval	? ?	Hill Hill	Low Low
donderdag	19.00 rpm 20.15 High	Interval Interval	rpm HILL	rpm Low	rpm ?	rpm High
vrijdag	9.15 HILL 19.30 HILL	? ?	Low Low	Interval Interval	High High	Hill Hill

Spinningrooster

Het rooster is verleden tijd. Tot nu toe zijn er weinig negatieve reacties binnen gekomen en dat is een goed teken. Mocht er toch behoefte zijn aan een nog persoonlijkere begeleiding op je (hartslag)training spreek dan alsjeblieft je instructeur aan.

Spinningmarathon



Namens het indoorcyclingteam wil ik jullie bedanken voor de inzet en gezelligheid. Of je er nu wel of niet op zondag 27 november aanwezig was de foto's staan op de site.