

Spinnigles The Gym November Henk

Tabel "gevoel" weerstand	
1	Zeer lichte weerstand
2	Lichte weerstand
3	Gemiddelde weerstand
4	Zware weerstand
5	Zeer zware weerstand

Nr	Interval	"gevoel" weerstand (zie tabel)	Handpositie	Uitvoering	Muziek	Duur nummer
1	Warming up	1 -- 2	1 of 2	Eigen tempo hardfrequentie omhoog en los Draaien schouders	Marvin Gaye (DJ Kue Remix) Charlie Puth	5.33
2	Zittende Klim	3 -- 4	1 of 2	Bij " MOVE " weerstand bij	24K Magic - Bruno Mars	3.46
3	Staande klim	4 -- 5	3	Weerstand van Nr 2 blijft erop. Om de 60 sec weerstand bij	Don't stop the music - Rihanna	4.27
4	Zittend Tempo	1 -- 2	2	Weerstand eraf. Dubbel tempo. Bij saxofoon in nummer sprint	Hit The road Jack - Throttle	3.16
5	Freezz	2 -- 3	1, staan	Staan en bij Pump up The Jam Freezz	Pump Up the Jam - Technotronic	5.20
6	Zweven boven zadel	3 -- 4	3	Harde beat zweven boven zadel voor 30 sec	Samba sixteen - Sultan + Shepard	3.13
7	Staande vals plat	4 -- 5	3	Weerstand van nr 7, hierbij 3 keer verzwaren	Happy - Pharell Williams	3.53
8	Zittende Klim	2 -- 3	1 of 2	Versnelling in de muziek (fluitje) weerstand bij Muziek rustig enkel tempo, Tempo im muziek dubbel tempo niet te veel	Jungle - Broederliefde	3.41
9	Zittend Tempo	2 -- 3	1 of 2	weerstand	Bailer - Deorre, Elvis Crespo	2.18
10	Staande vals plat	2 -- 4	2	Bij versnelling in muziek weerstand bij. Muziek rustig zitten	Play Hard - David Guetta	4.06
11	Zittende Klim	4 -- 5	1 of 2	Weerstand blijft erop van Nr 12, nog 4 keer verzwaren	Don't Stop Me Now - Queen	3.29
12	Sprint	1 -- 2	2	Dubbel tempo, muziek versnelling sprinten (alles geven)	Hyper Hyper - Scooter	3.32
13	Cooling Down	1 -- 2	2 en 3	Rekken, strekken en hardslag terug.	Chan Chan - buena vista social club	4.16