

Do it yourself spinning 1:

1. Warming- up, lichte druk op de benen.
2. Tempo in positie 3, 5 x kwartslag bijdraaien. Hou tempo vol!
3. Hou vol in positie 3, rustiger tempo, weerstand blijft staan + 4 x kwartslag erbij.
4. Halve tot hele slag terug draaien, Jumpen 4 op 4 laag.
5. Lichte druk op de benen weerstand is terug gedraaid!  
Gimme Gimme = Sprinten in positie 2 (runnen)
6. Zittende klim, 6 x kwartslag erbij 2 x een halve erbij
7. Zittende sprint Hoog tempo lichte druk op de benen **LET'S GO!**
8. Positie 3 rechte rug neus naar het stuur! 5 tot 6 x kwartslag draaien.
9. Lichte druk op de benen dus terug gedraaid!  
Positie 3 lekker tempo erin!
10. Tempo blijft! 3 maal positie 2 tussendoor rust (runnen flink tempo! )
11. Weerstand erbij! 1.5 erbij!  
We doen 8 zakken ( niet zitten ) 8 positie 3 ! Hup! 8 om 8 hou vol!  
En we zingen hoofd schouders knie en teen doe je mee 😊 ?!!
12. Last but not least! Tempo halve terug gedraaid zitten, staan maakt niet uit!  
**KNALLEN!**
13. Uitfietsen ( cooldown )