

The Gym spinning nov 1 Nadine

"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)	Positie handen	Uitvoering	Muziek	Duur nummer
1	Warming up	1--2	1 of 2	rustig warm draaien, lichte weerstand op de benen	Rank 1 - Such is Life	3.38
2	Staande klim	1--2	3 of 1 (afwisselen)	staande klim,lichte druk op de benen tijdens nummer 5x tik weerstand erbij	System F - Dance valley theme	3.45
3	zittende/ staande klim	3--4	1 bij zittend, 3 bij staand	weerstand laten staan vanuit nr 2, 8x tik weerstand erbij, zittend beginnen, wissel zittend en staan af	Drift wood - Freeloader	6.53
4	Klim, zittend, staand 1/3	4--5	1 zittend, 3 staand	Zware druk op de benen, 4 tellen zitten, 4 tellen staan (gehele nummer herhalen, 5x tik weerstand erbij)	Sunnery james - Love dance & feel	3.56
5	Sprint	1--2	1, 2 en 3	Lage weerstand, sprint bij versnellen muziek op 1/3 sprinten, tempo terug bij rust muziek zittend, herhaal dit bij versnellen muziek	DVBBS - Pyramids	3.17
6	Sprint 4 om 4	1--2	1/2, later 1/3	Lage weerstand, bij versnellen muziek 4 om 4 op 1, bij rust zitten, tweede deel, versnellen 4 om 4, op 3	Flaman & Abraxas - Good to go	3.31
7	Staande klim, diversen posities	3	1,2,3 en 3 laag	Lichte druk op de benen, 6 x tik weerstand erbij, ga alle posities staand af	Barthezz- on the Move	3.36
8	Staande klim	3--4	3 en 3 laag	weerstand laten staan vanuit nr 7, goede druk, 7x tik weerstand erbij, zakken als de beat erin komt, herhaal dit	Borgeous - Breathe	5.15
9	Zittende klim	5	1 of 2	zware weerstand, blijven zitten en 5x tik weerstand erbij	Topic- breaking me	2.47
10	Sprint	1--2	1 en 3	Lage weerstand, versnellen op 3 als de muziek versneld, herhaal dit	W&W- Wizard of the beats	2.52
11	Sprint	1--2	1 of 2	lage weerstand, zittend, versnellen op het tempo van de muziek gemiddelde weerstand , wissel je posities staand af, zak bij 4 , 5x tik weerstand erbij	Scooter- God save the rave	3.12
12	Staande klim	3	2, 3 en 4	rekken, strekken, hartslag laten zakken	Dimitri Vegas- The Flight	3.23
13	Cooling down	1--2	1		Regard- Secrets	2.57
14						
15						