



GLAZEN SPINNING

GlazenSpinning
Ambachtsweg 9
2964 LG GROOT-AMMERS

Bank: Rabobank
IBAN: NL84 RABO 0310 5133 91
Contact: Wilma de Moel
Tel: 06-1259 3581
E-mail: glazenspinning@gmail.com
Website: www.glazenspinning.nl

Beste deelnemer van onze Spinningmarathon,

Nooit SPINNING gedaan?

Hier een paar weetjes.....

Er zijn maar weinig workouts die kunnen tippen aan een spinning workout ! Alleen bij hardlopen verbrand je net iets meer calorieën. Dus dat zegt al genoeg toch?

Spinning is heel afwisselend en op lekkere muziek ben je een klein uurtje heerlijk in beweging.

Verwacht lange en korte intervallen, (lange) stukken duur versnellingen en staande klimmen uit het zadel, het is dus zeer gevarieerd.

Bereid je goed voor.

Schoenen: een (stevige) gym of een fietsschoen (alleen met een spd-systeem, anders kan je je niet vastklikken op je pedaal). Zorg voor een spinningbroek (met een goede zeem) of een lekker zittende sportbroek, een shirt, een bidon met water, een handdoek en eventueel een zweetbandje.

Voordat je gaat starten zorg je ervoor dat je een (lichte) maaltijd hebt gehad of iets van fruit. Als je te hongerig of te dorstig bent dan kan je kramp krijgen of duizelig of zelfs misselijk worden. Dit is niet om je bang te maken hoor 😊

Kom op tijd, dan kan je je melden bij de inschrijftafel en kan je op je gemak je fiets instellen. Er lopen vrijwilligers rond die je kunnen helpen.

Als je start maak dan ook de les af. Ook als je niet meer kunt, blijf dan zitten en maak de les af op een rustig tempo. D.m.v. de verzetknop kan je zelf heel makkelijk je verzet regelen, zwaarder of juist lichter: blijf gewoon fietsen en drink iets.

Tip: Verdeel je energie en ga niet in de eerste 20 minuten al enorm te keer. Zorg ervoor dat je de hele les volhoudt. En onthoud dat we het doen voor het **GOEDE DOEL!!** Je kan het!!

Tot zaterdag 1 december.

Team Glazen Spinning
Huib-Gerrit-Willie-Louise-Wilma-Erika