MeridianSpa Wandsbek
offizielles *SPINNING®*-Center

SPINNING®

MERIDIANSPA
Fitness. Wellness. Bodycare.

Kursprogramm Januar - März 2012

Stand 21.12.2012

Monat	KW	Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Uhrzeit	19:30 - 21.00	19:15 - 20.15	19:15 - 20:45	19.00 - 20:00	18.30 - 20.00	16.00 - 17:00	11.00 - 12:00
Januar	52	26.12. - 01.01.	Feiertag	Strength	Endurance	Interval	Strength	Silvester	Feiertag
	1	02.01. - 08.01.	Endurance	Interval	Interval	Endurance	Strength	Interval	Strength
	2	09.01. - 15.01.	Interval	Strength	Strength	Interval	Interval	Endurance	Interval
	3	16.01. - 22.01.	Strength	Endurance	Interval	Strength	Strength	Strength	Interval
	4	23.01. - 29.01.	Interval	Interval	Endurance	Interval	Strength	Race Day	Strength
Februar	5	30.01. - 05.02.	Endurance	Strength	Strength	Strength	Interval	Endurance	Strength
	6	06.02. - 12.02.	Interval	Technik	Endurance	Interval	Strength	Interval	Interval
	7	13.02. - 19.02.	Strength	Interval	Race Day	Endurance	Interval	Strength	Strength
	8	20.02. - 26.02.	Endurance	Endurance	Interval	Strength	Strength	Endurance	Interval
März	9	27.02. - 04.03.	Interval	Strength	Endurance	Interval	Interval	Interval	Strength
	10	05.03. - 11.03.	Endurance	Interval	Strength	Endurance	Strength	Strength	Interval
	11	12.03. - 18.03.	Race Day	Endurance	Interval	Strength	Interval	Interval	Strength
	12	19.03. - 25.03.	Interval	Strength	Endurance	Interval	Interval	Endurance	Strength
	13	26.03. - 01.04.	Strength	Endurance	Strength	Endurance	Strength	Strength	Interval

Energy Zone™	Ziel	Belastung	Herzfrequenz (HF*)	Gelände	Zielgruppe
Recovery	Regeneration	sehr leicht - leicht	50 - 65% der HFmax	Flachland	Einsteiger bis Fortgeschrittene
Endurance	Grundlagenausdauer	vorwiegend leicht	65 - 75% der HFmax	Flachland	Einsteiger bis Fortgeschrittene
Interval	Intervallmethode	leicht - sehr schwer	65 - 92% der HFmax	Flachland/Berge	Einsteiger/Mittelstufe bis Fortgeschrittene
Strength	Kraftausdauer	mittel - schwer	75 - 85% der HFmax	Berge	Mittelstufe bis Fortgeschrittene
Race Day	Wettkampftraining	mittel - sehr schwer	80 - 92% der HFmax	Flachland/Berge	Mittelstufe bis Fortgeschrittene

*Berechnung der maximalen Herzfrequenz: Frauen: 226 minus Lebensalter, Männer: 220 minus Lebensalter • Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.

MeridianSpa Wandsbek • Wandsbeker Zollstraße 87-89 • 22041 Hamburg
Öffnungszeiten: Mo, Mi 9 - 23 Uhr • Di, Do, Fr 7 - 23 Uhr • Sa, So, feiertags 9 - 22 Uhr
Kursberatung: Philip Braun • Fon 040/65 89-10 87 • Termine nach Vereinbarung