

SPINNING



Mölndal Outdoor IF kör spinningpass under vinterhalvåret.

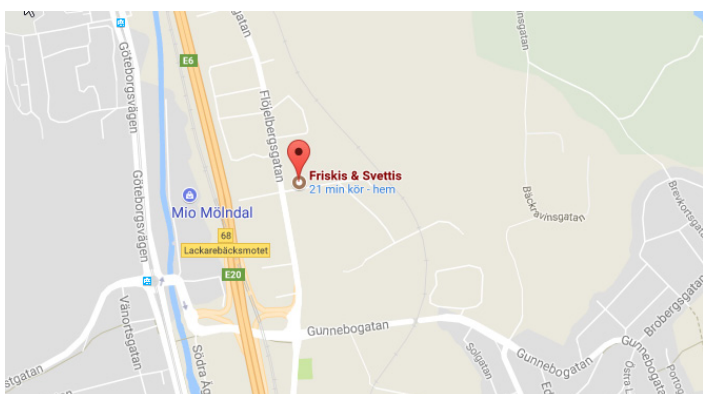
Upplägg: 90 min totalt, varav 15 min uppvärmning, 60 min intervallpass samt 15 min nedvarvning.
Vi kör cykellikt och sitter mestadels ned. Varannan intervall med hög respektive låg kadens.

Tid: Varje måndag 20:00-21:30, nov 2017 t.o.m. 26 mars 2018

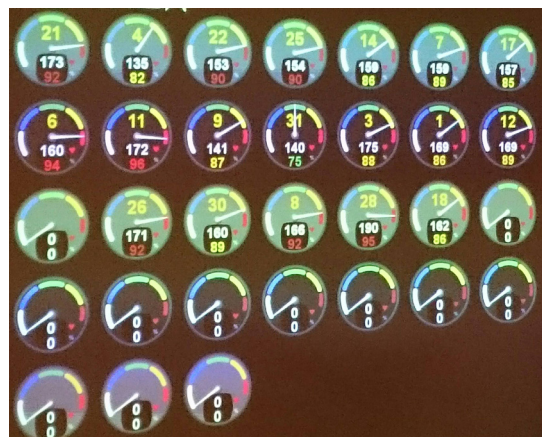
Plats: Friskis & Sveltis lokaler i Lackarebäck, se nedan. Bergfotsgatan 1.
Bastu och dusch efter träningen.

Anmälan: Ingen anmälan, det finns 25 platser och det är bara att dyka upp.

Kostnad: Gratis för medlemmar i Mölndal Outdoor. Icke medlemmer får prova på max 2 ggr innan man betalar medlemsavgift.



Spinning varje måndag under vinterhalvåret på Friskis & Sveltis lokaler i Lackarebäck, adressen är Bergfotsg. 1, Mölndal.



Pulsbaserad spinning där vi jobbar med olika zoner, målet är att öka syreupptagningsförmågan.