

Spinning Lise 1

	Tabel "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	2--3	1 of 2	Lichte druk op de benen rustig fietsen houd de schouders ontspannen laag.	Mussoorie 3D Audio	3.16
2	Runnen	1--2	1	Kwartslag tot halve erbij en staande sprint 2 maal bij Coco Jamboo	Coco Jamboo - Calippo Remix edit	3.46
3	Zittende klim	4--5	1 of 2	Elke 30 sec Kwartslag draaien!	Think about Ugg'a	2.53
4	Staande sprint	2--3	3	Halve tot hele terug gedraaid versnellen bij sec 0.40 en bij 1.55	lalalalala - Gaullin Remix	3.05
5	Lage klim	3--4	3 (laag)	Hou laag, rechte rug, buik aangespannen schouders ontspannen.	All the Things Gaullin	2.54
6	Jumpen	2--3	3 en 1	Dubbel tempo Jumpen 4 om 4 tellen	Rain on me- Workout Remix	4.01
7	Jumpen klim	3--4	3 en 1	Weerstand bij 8 om 8 tellen	ain't got no -David penn	3.19
8	Zittende sprint	1--2	1	weerstand terug versnelling bij 0.30 en bij 1.30	Have you never been mellow- Keanu Silva	2.27
9	Staande Klim	4--5	3	Flinke weerstand bij, Tempo vd muziek volhouden, probeer maximaal bij te draaien	Pizza Martin Garrix	4.15
10	Runnen	1--2	2	Versnellen flink tempo bij Bad Guy DUHH!	Bad Guy - Workout remix	3.12
11	zittend tempo	2--3	1 of 2	elke 50 sec. Klein Tikje weerstand bij hou het tempo vol!	Total eclipse of the heart- Workout remix	3.25
12	staande klim	3--4	1 of 2	Weerstand blijft staan halve erbij blijf in tempo	Paint it black	3.22
13	staande sprint	2--3	3	weerstand terug versnelling bij 1.20 en 2.57 BOOMBAYAH!	Boombayah	4.00
14	Final Sprint	1--2	1,2 of 3	Zitten of staan TEMPO LETS GO! versnellen bij Bij OPA	Opa -Dimitri Vegas	3,26
15	Cooling Down	1--2	1 of 2	Rekken, strekken en hardslag terug.	let her go - passenger	4.12