



Liebe RSC'lerinnen und RSC'ler

*Alle Jahre wieder...*

findet unser RSC-Spinning im Fitnesscenter Highlight in Münsingen statt. So auch in diesem Jahr. Wir starten am 12. November 2011.

*Neu...*

werden wir auch im Januar 2012 noch „weerspinnen“. Die genauen Daten und Zeiten findet Ihr untenstehend.

*Wie bis anhin...*

sind die Trainingseinheiten so auf einander abgestimmt sind, dass ein kontinuierlicher Aufbau und eine Steigerung der Leistungsfähigkeit erzielt werden können. Wer davon optimal profitieren möchte, sollte möglichst alle Spinning-Trainings besuchen.

*Nach wie vor...*

kann und soll in jeder Stunde mit der individuell angepassten Intensität trainiert werden. Das Training ist für jedermann/frau gedacht und entsprechend ausgestaltet.

*Bei jedem Training...*

sind **saubere** Velo- oder Turnschuhe, ein Schweisstuch, etwas zum Trinken und (wenn vorhanden) ein Pulsmesser (Gurt plus Uhr) mitzunehmen.

***Ich freue mich auf tolle Indoor-Trainings  
mit möglichst vielen TeilnehmerInnen!!!***

Nicole Walliser

## **Spinning-Daten: jeweils samstags, 10.45 – 12.00 h:**

12. November 2011:	Welcome-Stunde (Fartlek)
19. November 2011:	Berg
26. November 2011:	Intervall
3. Dezember 2011:	Endurance
10. Dezember 2011:	Fartlek
17. Dezember 2011:	Berg
7. Januar 2012:	Intervall
14. Januar 2012:	Endurance
21. Januar 2012:	Fartlek

### Fartlek:

Fartlek ist ein Fahrtspiel. Wie auf einer Tour durch eine unbekannte Gegend, weiss man nie genau, ob hinter der nächsten Kurve ein Berg, eine Abfahrt oder eine Fläche auf einen wartet.

### Berg:

In diesem Training wird das Ausdauertraining mit Kraftreizen gepaart, indem es den grössten Teil der Stunde den Berg hinauf geht. Da der Widerstand im Spinning auch am Berg (frei) einstellbar ist, kann jeder selber entscheiden, wie steil sein Berg ist.

### Intervall:

Ein steter Wechsel zwischen Belastung und Erholung in fest definierten Zeitabständen. Dies fördert neben Ausdauer und Kraft auch die Fähigkeit der schnellen Erholung nach einer Belastung.

### Endurance:

Es wird die ganze Stunde im Grundlagenausdauerbereich gefahren. Dabei ist es wichtig, immer in etwa die gleiche Pulsfrequenz halten zu können – auch wenn die Belastungsart (Fläche - Berg) ändert. Ein äusserst wichtiges und anspruchsvolles Training, das oft unterschätzt wird.