

# CLASS SCHEDULE

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
5:15 AM		Francisco <b>NEW!</b>		Francisco <b>NEW!</b>		
5:45 AM	Josean		Josean		Jorge	
7:45AM	Josean	Wanda	Félix	Wanda	Josean	10:00AM Boro
8:45AM	Josean Fat Burning Camp 3 Week Express 02/1/2011	Josean Fat Burning Camp 3 Week Express 02/1/2011	Josean Fat Burning Camp 3 Week Express 02/1/2011	Josean Fat Burning Camp 3 Week Express 02/1/2011	Josean Fat Burning Camp 3 Week Express 02/1/2011	
5:30PM	Josean	Josean Tri-Power		Josean Tri-Power		
6:30PM	Boro	Josean Tri-Power	Boro	Josean Tri-Power		

**m3 Beneficios:** Lo máximo en tecnología Indoor cycling; el display te dirige en el entrenamiento. RPM, Watts, Kcal, Pulso, Gear y distancia. Resistencia Magnética

**SUUNTO:** Sistema de monitoreo cardiaco; te guía en el esfuerzo y su instructor le analiza el entrenamiento. Se recomienda el uso del pulsímetro.

### **CLASS DRILLS:**

**TRI – POWER:** Entrenamiento enfatizando medición de WATTS.

Cada primera semana del mes se hará la prueba **FTP** (Functional Treshold Power) para determinar los watts en cada zona de entrenamiento.

Beneficios:

- ◆ Mejora áreas que requieren atención (subidas, planos, sprints, Time Trials y Trialos)
- ◆ Cambia tu forma de entrenar (Pulso vs. Watts)
- ◆ Te brinda nueva motivación y te mide tu progreso.

**Fat Burning Camp:** Programa de rebajar de peso con ejercicios cardiovasculares específicos para quemar grasa. Te medimos el % de grasa y te pesamos semanalmente todos los viernes.