

06
ДЕКАБРЯ
СУББОТА

РАСПИСАНИЕ ПРЕКОНВЕНЦИИ CYCLE

World Class Город столиц
Пресненская набережная, д. 8, стр. 1

ВРЕМЯ	ПРОГРАММА	ОПИСАНИЕ УРОКА	ПРЕЗЕНТЁР
10:00	TUR DE FRANCE 2014	Будет пройден один из горных этапов легендарной велогонки Tur De France. Приготовьтесь к захватывающим впечатлениям	Наталья Студеникина
11:00	PRO CYCLE	Высокоинтенсивная тренировка на велотренажёрах. Чередование интервальной и силовой работы. Вы пройдёте короткие спринтерские отрезки. Развитие правильной техники педалирования в сочетании с интенсивной работой ног	Александр Соколов
12:00	FLOWCYCLE POWERED BY RICF (RUSSIAN INDOOR CYCLING FEDERATION)	FlowCycle — новая концепция, созданная Кристофом. Интервальная тренировка в сопровождении модных музыкальных ритмов. Сосредоточьтесь на расширении своих возможностей, которые заставят ваше сердце биться в ритме потока жизни	Kristof Cuppens
14:00	LES MILLS RPM	RPM — кардиотренировка на велотренажере. Незабываемая велогонка, способная сжечь максимум калорий и сбросить вес за кратчайший срок. Улучшает кардиовыносливость. Улучшает силу и выносливость мышц ног	Михаил Афуc
15:00	REALRYDER HOT RACE	Открытый мастер-класс по RealRyder	Дмитрий Второв Fitness Division
16:00	CYCLE WORKOUT	Интервальная тренировка индор-сайклинг, имитирующая велогонку по пересечённой местности, сочетающая в себе множество техник и режимов педалирования. Соревновательный элемент позволит вам выйти на более высокий уровень. За эту тренировку вы сможете сжечь до 800 каллорий, укрепить ноги и сердечно-сосудистую систему	Иван Козлов
17:00	NEED FOR SPEED	45-минутная высокоинтенсивная интервальная тренировка по среднегорью. Скоростные отрезки разной продолжительности и сложности, проходящие по пересеченной местности будут чередоваться с отрезками средней интенсивности. Скорость представлена во всех её проявлениях: длинные скоростные участки, короткие отрезки, скоростная работа на подъёмах и, конечно, финишная прямая	Юлия Лозбекова Валерия Андропова
18:00	REALRYDER EUROPE TOURE	Открытый мастер-класс по RealRyder	Сергей Яровицин Fitness Division

Увидеть велозанятия в рамках фитнес-конвенции в нашей стране практически невозможно, но мы восполним это «белое пятно». Всем известные популярные программы Cycle, а также уникальные программы при поддержке Real Raider на их новейших велосипедах, и, конечно же, мегапопулярная программа RPM от Les Mills ждут вас.