

NUEVA SALA DE



A.D. San Juan – Donibane K.E.



SPINNING® es **GROUP CYCLING**®

¿Qué es?

Es un programa basado en el control de vatios, y una bicicleta con un ordenador que se autoalimenta de la energía que genera la persona al pedalear, además, este ordenador marca la cadencia, el tiempo, la frecuencia cardiaca, los KJ/Kcal. y los vatios, lo que permite hacer un mayor seguimiento de las mejoras y la progresión de cada participante.

Es un programa real, que logra que los entrenamientos y las clases sean mucho más efectivas, es un programa que realmente ayuda a conseguir niveles de salud y bienestar más elevados.

Es un programa actual, que permite a sus participantes conseguir de forma más rápida, eficiente y divertida, sus objetivos.

En A.D. San Juan somos los pioneros en toda Navarra y la Zona Norte en colocar las nuevas bicicletas y todas sus aplicaciones.



GROUPCYCLING[®]




Actividades Complementarias

Con el objetivo de conseguir que los y las personas inscritas a la sala complementen su entrenamiento de Group Cycling, hemos ofertado una serie de actividades que buscan que combinándolo con Group Cycling tengáis la oportunidad de realizar un entrenamiento saludable y efectivo para el día a día.

Os ofertamos tres actividades complementarias, de tal forma que si dedicas mínimo 4 horas a la semana (2 horas durante dos días a la semana), obtendrás un entrenamiento completo, que seguro te llevará a alcanzar tus objetivos, y te harán ganar un cuerpo más saludable, y una mayor sensación de bienestar durante tu vida cotidiana.



TRAINING 25'

The logo for KROPP | 3D TRAINING is displayed on a dark, textured rectangular background. The text "KROPP" is in a bold, yellow font, and "3D TRAINING" is in a smaller, white font to its right.

TRAINING: Basado en el Kropp 3D Training en un formato de 25 minutos, es un programa de entrenamiento funcional basado en 5 patrones de movimientos. Cuando nos referimos a movimientos funcionales hablamos de entrenar movimientos que involucren más de una articulación, evitando el entrenamiento de músculos aislados. Entrenamiento en cadenas musculares y en los 3 planos del movimiento humano, frontal, sagital y transversal.

Es una actividad que te permitirá tonificar y mejorar la fuerza muscular de tu cuerpo, para ello hacemos ejercicios para la zona media (CORE), ejercicios con tu propio cuerpo y con peso.

En tan solo 25 minutos, es una actividad no coreográfica, y es perfecta para realizarla antes de una clase de Group Cycling.



Insanity® 25': es una clase de 25 minutos, un entrenamiento con tu propio cuerpo, y con movimientos funcionales basados en gestos deportivos, es un entrenamiento de alta intensidad.

Insanity® es el programa de entrenamiento que está revolucionando el Fitness en Estados Unidos y Reino Unido. Basado en el entrenamiento de intervalos de alta intensidad, el entrenamiento Insanity® empujan a todos sus participantes a quemar muchas más calorías que en cualquier otra actividad de Fitness, y así obtener resultados más rápidos, y conseguir un metabolismo mucho más eficiente en pocas semanas.

En tan solo 25 minutos, es una actividad no coreográfica, y es perfecta para realizarla antes de una clase de Group Cycling.



In-Trinity® es la actividad que compensará el resto de actividades que promovemos. Una actividad basada en energizar a sus participantes y compensar el stress producido por la vida cotidiana y por el volumen de actividades de alto impacto. In-Trinity® se convertirá en la actividad balance por excelencia.

In-Trinity® redefine el entorno en el cual nos entrenamos. La Tabla de In-Trinity®, creada por Johnny G, es una plataforma de entrenamiento elevada que aumenta la fuerza, profundiza la flexibilidad y mejora el equilibrio, la coordinación y la agilidad.

In-Trinity® presenta oportunidades únicas para el movimiento debajo de la tabla, permitiéndote entrenar de maneras nunca antes posibles.

Diseñadas únicamente por Johnny G esta practica de “energía-in” promueve bienestar físico y mental para todos los niveles de fitness.

Es una actividad de 30 minutos, no es coreográfica, y es perfecta para realizarla después de una clase de Group Cycling.



La recomendación para todos y todas nuestras participantes:

25 minutos de Training o Insanity 25 + una clase de Group Cycling + una clase de In-Trinity = a 2 horas de clase al día.

Dos días por semana = a 4 horas por semana = un cuerpo saludable y feliz.

