



## INFORMATION

Vi erbjuder dig den ultimata inspirationen inför vårens träning. En dag fullspäckad med spinning när den är som bäst! För dig som är instruktör och/eller som älskar att träna. Presentatörerna har laddat sina bästa pass för din skull. Hjärtligt välkommen!



### Anmälan

Du anmäler dig till conventet genom att sätta in 400 kr på KTH-Hallens bankgiro 5856-5243. Anmälan är bindande och avgiften återbetalas inte om du är förhindrad att delta.

Om du anmäler dig till KTH-Hallens spinning-convent 2005 får du bl.a. ta del av följande:

- \* Tre pass med några av landets största spinningprofiler
- \* Frukt och bars mm mellan spinningpassen
- \* Erbjudanden från våra samarbetspartners

### Incheckning

Klockan 10.00 startar incheckningen. Då får du ytterligare information om dagens aktiviteter. Senast klockan 10.45 måste du ha checkat in.

### Mat

I vårt café finns goda och nyttiga smörgåsar som du kan köpa för att hålla energin på topp.

### För mer info

<http://www.kth-hallen>

### Frågor

Eva Ignberg,  
spinningansvarig,  
[eva.ignberg@kth-hallen.se](mailto:eva.ignberg@kth-hallen.se),  
tfn 0735 - 19 91 97



## INSTRUKTÖRER

### 11.00 MATS "KALIX" JONSSON - Rising To The Sun

Ett roligt och intensivt backpass där vi blandar sittande och stående klättring i långa härliga intervaller på vår väg mot toppen. Detta är den sanna cykelklassen då du testar dina gränser på "höga höjder" till varierad och medryckande musik.



Mats har sysslat med mesta inom gruppträning. Sedan drygt 6 år tillbaka är det framförallt spinning som gäller och han har instruerat på ett flertal convent och inspirationsdagar. Sedan 2002 är Mats ansvarig för den praktiska delen av World Class instruktörsutbildningar.

### 12.30 BJARNE JOHANSSON - Ride To Rythm

En bergsklass där du får upp pulsen till max samtidigt som du svettas rejält och får gunga med till rytmisk inspirerande livemusik.



Bjarne är en inbiten cyklist som varit instruktör på flera av dom större spinningconventen i Sverige. Bjarne har en bakgrund som trummis och använder sig av kongas för att ytterligare höja temperaturen på passen.

### 14.30 MICHAEL CARONI - Team Race Day

Ta chansen att vara del i ett lag, där vi tillsammans tar oss igenom denna högintensiva tävlingsklass. Se det som den viktigaste tävlingen på hela året och som du tränat länge för. Vi simulerar ett cykellopp från start till mål där intensiteten är mycket ansträngande (80-95 % MHR). Här blandas raksträcka, sittande backe, stående backe och olika ryck (tempoökningar). Deltagaren är inte styrd av instruktören på samma sätt som en vanlig klass. Du måste själv fatta besluten när du ska rycka eller sticka iväg. En perfekt avslutning på en spinninglördag.



Michael är en rutinerad conventinstruktör som bl.a lett pass på ett flertal NIKE- och SAFE convent, är dessutom med på olika inspitations- och workshops runt om i Sverige. Han har arbetat heltid med spinning under ett flertal år och är inte rädd för att våga prova nya tankesätt och koncept. Introducerade Mind spinning 1997.