

La bonne fréquence d'entraînement en RPM ?

Si vous suivez 2 à 3 cours de RPM par semaine, vous vous sentirez très rapidement bien plus en forme, plus mince et plus résistant.

Dois-je être en forme pour suivre le cours de RPM ?

Le contrôle individuel de l'intensité signifie que des participants de tout niveau peuvent suivre le même cours en même temps, chacun à son niveau - du plus débutant à l'athlète d'élite. La résistance, la cadence de pédalage et les positions s'adaptent à votre potentiel.

Que dois-je apporter ?

Une bouteille d'eau, une serviette, un short de vélo ou une selle en gel dans l'idéal, des vêtements confortables, des chaussures à semelle dure .

Vous trouverez des tenues spécifiques USA PRO dans la boutique.

La prochaine étape ?

Foncez ! Bon courage pour votre premier cours de RPM.

