

DEELNEMERS GEZOCHT

Wil jij inzicht in het effect van training op je sprint- en duurvermogen?

Onderzoek naar effect van verschillende trainingsinterventies op prestatie bij wielrenners

Wat deelname oplevert:

- Gepersonaliseerd trainingsschema
- Gedetailleerd inzicht in uw prestatieprofiel en trainingsadaptaties
- Vergoeding van 100 euro

Voorwaarden voor deelname:

- Tussen de 18 en 45 jaar
- Woonachtig in of rondom Amsterdam
- Minimaal 2 jaar ervaring met wielrennen
- Momenteel een trainingsfrequentie van minimaal 4x per week

Interesse, aanmelden of meer weten? Bekijk de informatiepagina* via de QR-code

*<https://fietsonderzoekvu.wixsite.com/info>



VERDERE INFORMATIE

Wil jij inzicht in het effect van training op je sprint- en duurvermogen?

Onderzoek naar effect van verschillende trainingsinterventies op prestatie bij wielrenners

Wat meedoen inhoudt:

- Volgen van 12 weken trainingsinterventie bestaande uit 5 trainingen per week (5 sep t/m 11 dec 2022)
- 2-3 trainingen per week onder begeleiding in Amsterdam
- 3 testdagen vooraf, 3 testdagen achteraf en 2 testsessies tussendoor

Doelen van het onderzoek:

- Verbeteren van sprint- en duurvermogen dmv combinatie kracht- en duurtraining
- Effect van verschillende trainingsvormen op spierniveau
- Voorspellen hoe een individu op een trainingsvorm zal gaan reageren

