

# 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

