



Trainingen voor de HandbikeBattle



- Hoe ziet de training er uit van HandbikeBattle deelnemers?

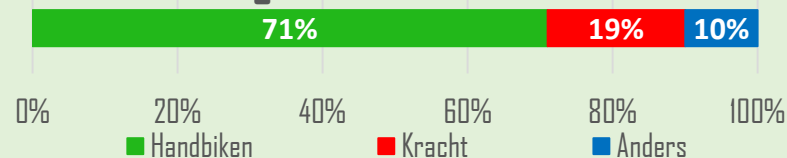
60 deelnemers hielden hun trainingen goed bij in Strava gedurende de gehele trainingsperiode.



Boodschap

Deelnemers aan de HandbikeBattle trainen heel verschillend qua aantal trainingen en intensiteit. Het is nog niet duidelijk wat de optimale training is. Daarvoor is nog meer onderzoek nodig.

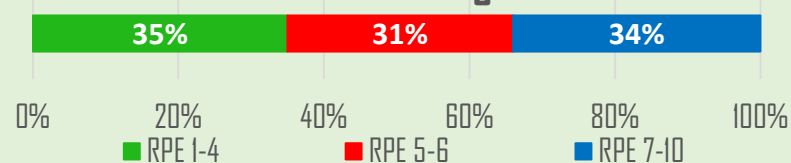
Soort training



Gemiddelde (minst - meest) van alle deelnemers:

Aantal weken trainen:	21	(8 tot 33)
Aantal trainingen:	77	(23 tot 183)
Aantal trainingen/week:	3,6	(1 tot 8)

Intensiteit van alle trainingen



Door: Ingrid Kouwijzer, Linda Valent, Coen van Bennekom, Marcel Post, Luc van der Woude, Sonja de Groot
Training for the HandbikeBattle: an explorative analysis of training load and handcycling physical capacity in previously untrained wheelchair users
/r. Disability & Rehabilitation, Accepted.

