

# Voorspellers van de HandbikeBattle Racetijd

## Waardoor wordt de racetijd verklaard?



**38%** door **fitheid**



**39%** door **buikomvang**



**10%** door **geslacht**



**26%** door **gewicht handbike**



**55%** door hoe lang je met  
een **hoge hartslag** kan rijden

## Boodschap

Afvallen en trainen (ook met hoge intensiteitsblokjes) zijn de belangrijkste ingrediënten voor een goede prestatie tijdens de HandbikeBattle.