



# Intensiteit van de HandbikeBattle Race



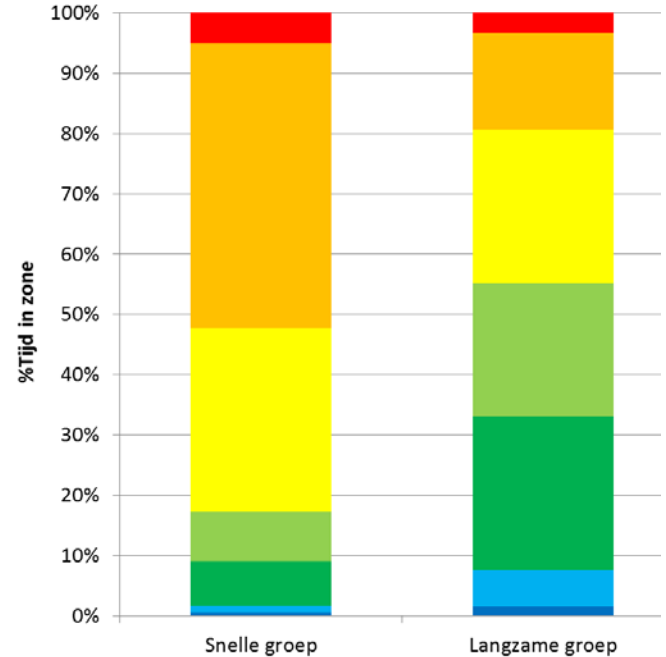
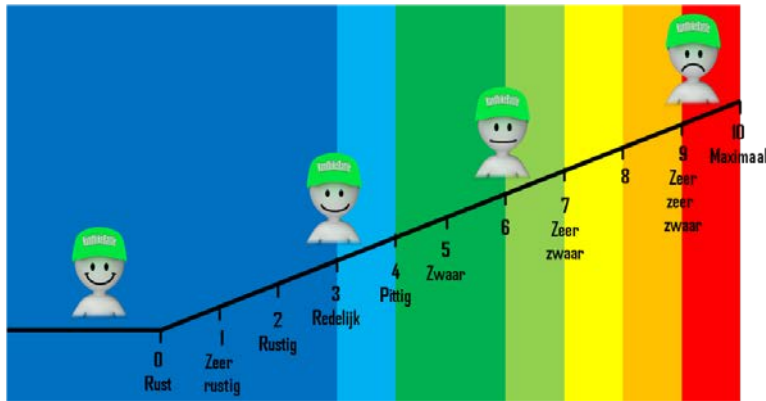
**Uit hartfrequentiedata bleek de intensiteit tijdens de HandbikeBattle:**

75% van de tijd zwaar tot zeer, zeer zwaar

Waarvan:

Zeer zwaar: 28% van de tijd

Zeer, zeer zwaar: 32% van de tijd



## Boodschap

Aangezien tijdens de HandbikeBattle gedurende lange tijd wordt gefietst op een zeer tot zeer, zeer zware intensiteit, wordt het aanbevolen om deze hoge intensiteit en lange duur geleidelijk aan ook op te nemen in de training.

Snellere handbikers kunnen langer op een hoge intensiteit (zeer, zeer zwaar) rijden dan de langzamere handbikers.



*Door: Sonja de Groot, Karin Postma, Linda van Vliet, Remco Timmermans, Linda Valent*

Mountain time trial in handcycling: exercise intensity and predictors of race time in people with spinal cord injury

*/r. Spinal Cord, 2014; 52(6): 455-461.*

