

Cardiotraining bij Twizst Sport B.V. te Bunschoten

Hometrainer	ja
Crosstrainer	ja
Roeitrainer	ja
Trilplaten	nee
Loopband	ja

Hoe worden Topsporters hierin begeleid:

'Meten is weten! Sporters kunnen een Vo2max test krijgen wanneer ze deze nog nooit gedaan hebben. Vervolgens wordt er een periodisering en programma op maat gemaakt op basis van hartfrequentie. Na 6 maanden volgt er nog een test met evaluatie. In de tussentijd worden sporters professioneel en vakkundig begeleid.'

