



Trainingsbegeleiding op maat

Van data naar resultaat!

De trainingsbegeleiding van Sportgeneeskunde Midden Nederland is gericht op het verantwoord verbeteren van sportprestaties op basis van trainingswetenschappelijke principes. De begeleiding wordt uitgevoerd door onze bewegingswetenschapper met ondersteuning van onze sportartsen en is gebaseerd op individuele inspanningstesten en jouw persoonlijke trainingsdata. De begeleiding is er voor hardlopers en wielrenners van ieder niveau.

Inhoud van de begeleiding

Elk traject start met een uitgebreide intake en een anaerobe drempeltest op de fiets of loopband. Deze test vormt de basis voor jouw individuele trainingszones. Vaak wordt dit onderzoek (deels) vergoed uit de aanvullende zorgverzekering. Ook is het mogelijk om te starten met trainingsbegeleiding op maat als je binnen 4 maanden voor aanmelding bij Sportgeneeskunde Midden Nederland reeds een anaerobe drempeltest hebt uitgevoerd.

Maandelijkse trainingsbegeleiding omvat:

- Individuele trainingsschema's via TrainingPeaks.
- Regelmatige beoordeling en analyse van jouw trainingsdata.
- Periodieke aanpassing van trainingsschema op basis van voortgang en feedback.
- Mogelijkheid tot het stellen van vragen per e-mail.
- Iedere 6 weken een telefonisch consult om de voortgang te bespreken.

€ 75,-
per maand

Klaar voor de volgende stap in het behalen van je doelen?

Meld je nu aan via: trainingsbegeleiding@sgmnl.nl !

Meer informatie?

Bel naar 033 - 30 30 085 of

ga naar onze website smamiddennederland.nl



SPORTGENEESKUNDE
Midden Nederland