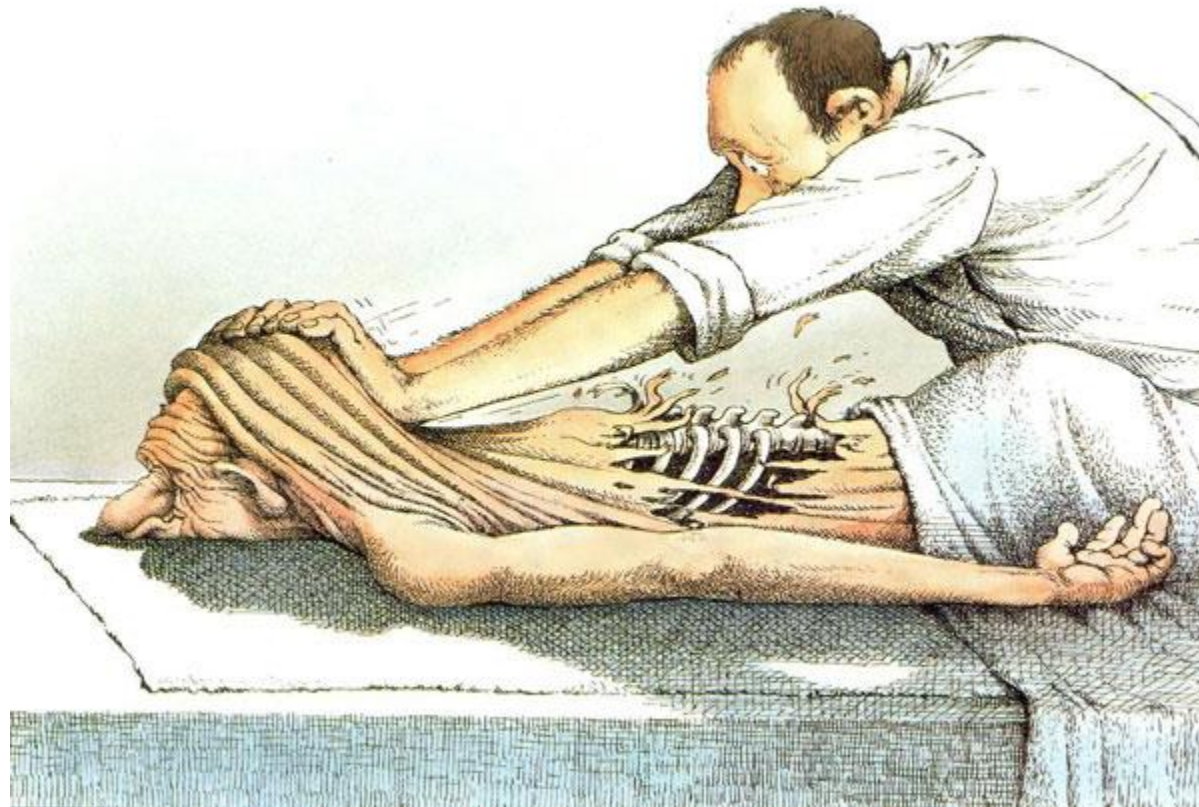


HERSTELLEN, HOE DOE JE DAT ?



BELASTING EN BELASTBAARHEID



Belasting

- Omvang
- Intensiteit
- Frequentie
- Inhoud
- Rust

Belastbaarheid

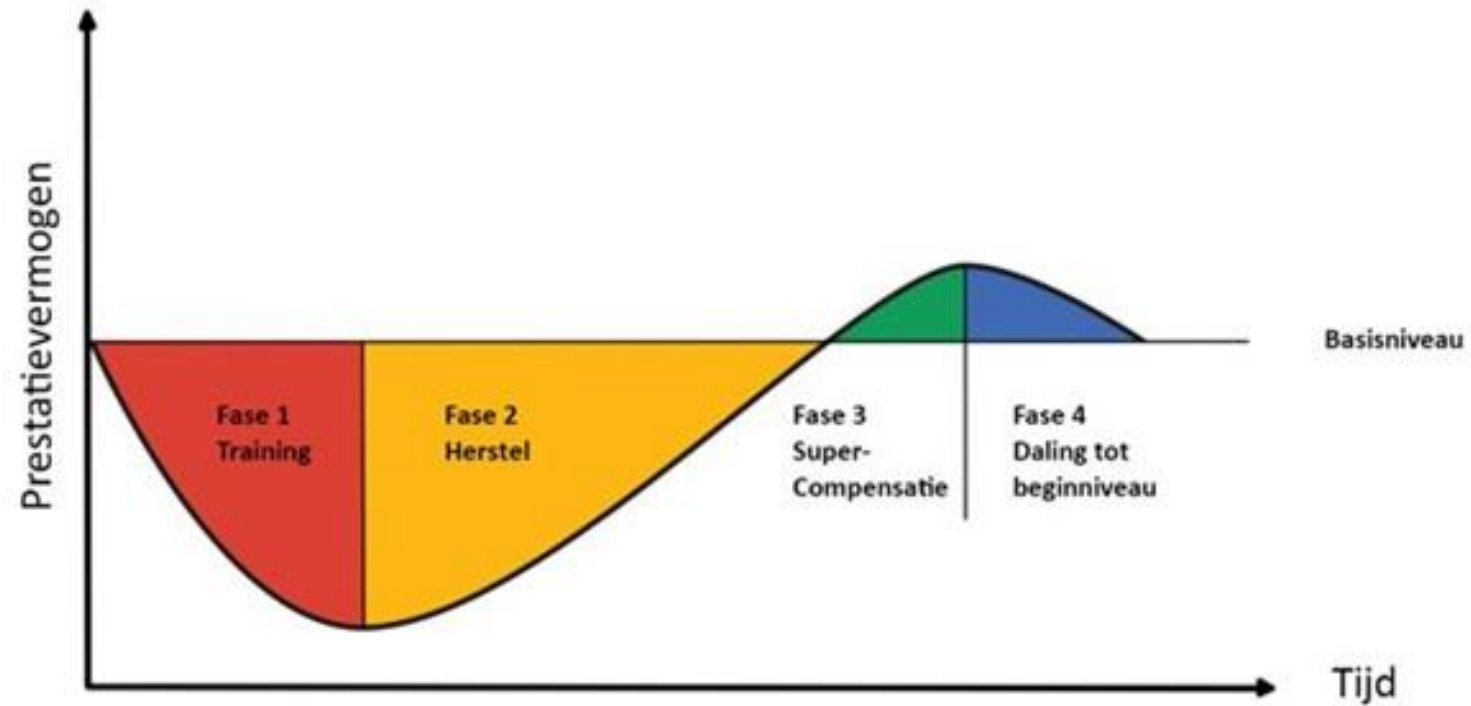
- Aanleg
 - Fysiek
 - Fysiologisch
 - Mentaal
- Getraindheid
- Aanpassingsvermogen

OVERIGE BELASTENDE FACTOREN

Hoe worden we beter / fitter ?



Herstelproces / Adaptatie / Supercompensatie



Verstandig trainen



Goed herstellen



Meten en Testen

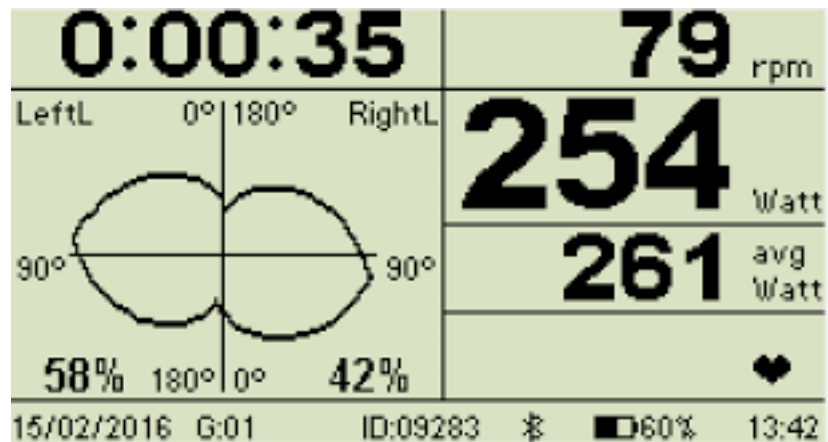
WAT GEBEURT ER MET HET BEEN BIJ DE START?



Biomechanica en sportfysiologie in de sport voor Twente Academy

5

T.Susan, 25-2-2016



Presteren, wetenschap en innovatie

- Optimaliseren presteren centraal
- Prestatiediagnostiek
- Dagelijkse arbeid ondersteunen
- Veldonderzoek



Data collectie: Wellness Data

11:32 81%
psv.soccerlab.com

Wallenburg, Baggio
30 mrt. 1999 (17) - Biologische leeftijd (j)

Nederland Verdediger PSV 0.17
BOTH 60,20 kg (7,5 %) 176,0 cm

Home

Mijn afspraken

Ga naar kalender

ma di wo do vr za zo
29-08 30-08 31-08 01-09 02-09 03-09 04-09

10:00 - 11:30 0.19 Training
14:00 - 15:30 0.19 Training

Video's

11:33 80%
psv.soccerlab.com

Voor meer info klik op de "i" / For more details click the "i" / Para más detalles, haga clic en la "i"

Wellness criteria

7.00

Hoeveel uur heb je geslapen? 08 uur

Remarks

Hoe goed heb je geslapen? 9.50

Remarks

Hoe voelen je spieren? 6.00

Remarks

Hoe is je energie niveau? 10.00

Remarks

Hoe zwaar vond je de training gisteren? 2.50

Remarks

(1st Team) Hoe was de kleur van je ochtend



Van Alles Wa



MYTHEN EN (ON)WAARHEDEN





SLAPEN

- DUUR
- KWALITEIT
- SLAAPHYGIENE
- POWERNAP



VOEDING

- VOCHT
- KOOLHYDRATEN
- EIWITTEN
- SUPPLEMENTEN

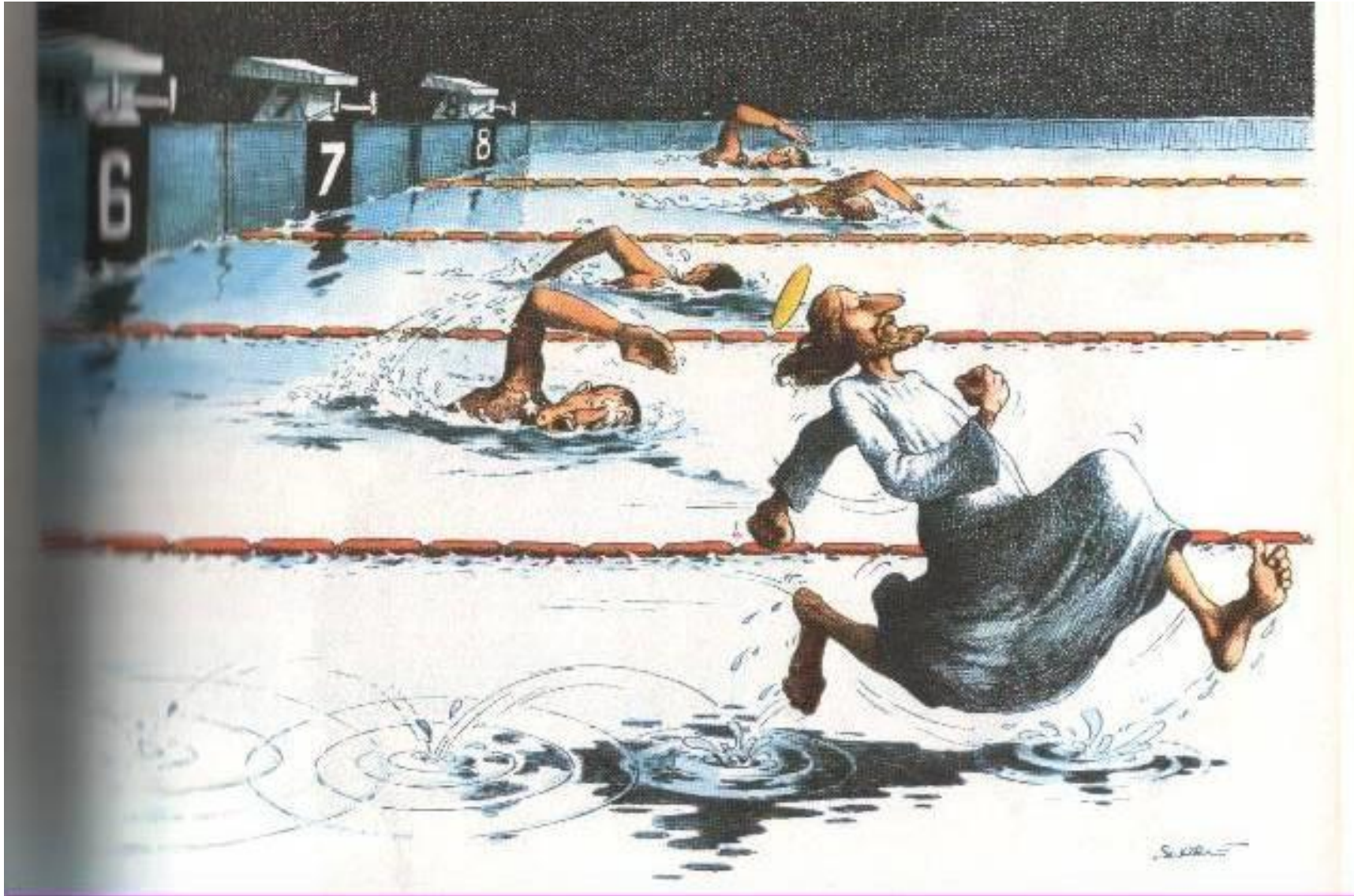


OVERIGEN

- COMPRESSIE
- WARMTE
- KOUDE
- MASSAGE
- COOL DOWN / STRETCHEN
- FOAM ROLLEN



Wonderen bestaan niet !!!!



Maar: Een leven lang bewegen MOET!!

