Beste TFL Fietsers,

Iedereen wil in de beste conditie aan de start verschijnen als de Tour-for-Life in september van start gaat. Vele kilometers zijn daar al voor getraind en fietsers zullen zich deze zomer testen tegen de oer-Hollandse wind of tegen een heuvel of berg elders. Het testen van je conditie en het krijgen van trainingsadviezen kan ook in het laboratorium tijdens een inspanningstest.

De Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit bied deelnemers van de Tour-for-Life een inspanningstest aan waar de volgende zaken in gemeten en bepaald gaan worden:

* Maximale zuurstofopname
* Maximaal vermogen
* Vermogen- hartfrequentie relatie
* Ventilatoire (anaerobe) drempel
* Trainingszones

Deze informatie kun je gebruiken voor het optimaliseren van de resterende trainingen en voor het bepalen van de optimale inspanningsintensiteit om de Tour-for-life te volbrengen. De inspanningstesten worden uitgevoerd in het inspanningslaboratorium van de Vrije Universiteit onder leiding van dr. Jos de Koning en kunnen plaatsvinden in de week van 15 juli. Geïnteresseerde Tour-for-Life fietsers kunnen contact opnemen met [j.j.de.koning@vu.nl](mailto:j.j.de.koning@vu.nl). De kosten voor de inspanningstest bedragen € 100,- die geheel ten goede komen aan Artsen zonder Grenzen.

