

# Loopbiomechanica analyseren

- Wil je inzicht verschaffen in je looptechniek en zo weten wat je kan verbeteren?
- Wil je je loopefficiëntie verhogen om zo sneller te gaan lopen?



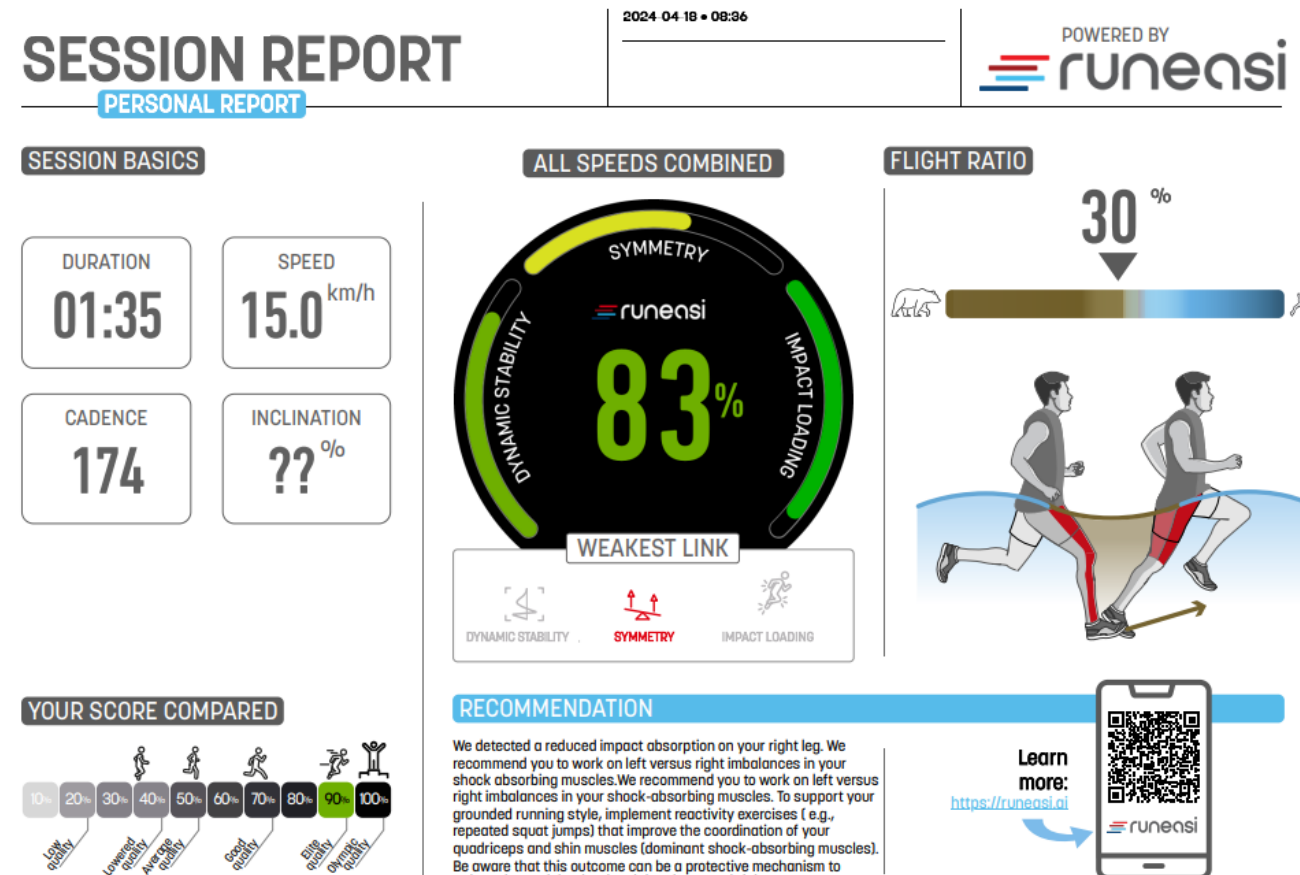
# Hoe doen we dat?

- Je loopt 400m @ racepace 5K met deze sensor op je heilig been.  
⇒ Zo gemakkelijk is het / zo snel kan het gaan!



# Resultaten

- Je krijgt nadien een rapportje met volgende resultaten



# Wat heb ik nodig

- Vooraleer we kunnen starten heb ik van jullie volgende gegevens nodig
  - Voornaam
  - Achternaam
  - Geboortedatum
  - Email adres
  - Tijd op 5km



# Wat nadien?

- Ik geef graag weer wat uw resultaat is tov recreanten (oranje stippen) of elite lopers (grijze stippen)
- Wil je graag progressie maken door gerichte oefeningen te doen, dan stel ik deze graag voor adhv video's

