



# HARTSLAGMETING

Is hartslagmeting nodig?

Hoe werkt een hartslagmeter?

Hoe moet ik de gegevens van de hartslagmeting gebruiken in mijn trainingen?

Wat zijn trainingszones? Hoe worden ze bepaald?

...

Deze en nog veel meer vragen worden beantwoord tijdens een sessie waarbij we starten met een stukje theorie en daarna in de praktijk aan de slag gaan met de hartslagmeter.

De sessie wordt gegeven door Pieter Hélin, een ervaren sportman gespecialiseerd in hartslagmeting.

