

Fysieke Testen

* Interval Shuttle Run Test met hartslagregistratie.

Hierbij wordt de duur- en herstelconditie in een grafiek zichtbaar. Tevens wordt de anaerobe drempel zichtbaar.

* Snelheid en wendbaarheid testen.
* Sprint testen.
* Verschillende sprong testen.
* Complex testen met kracht, sprong en snelheid.
* Agility testen.

