



Vorbereiding anaerobe drempelmeting en loopanalyse

Voordat je afreist naar het Runlab in Amsterdam is het noodzakelijk dat je rekening houdt met het volgende:

- Let op dat je voor de anaerobe drempelmeting (3 dagen van te voren) niet te intensief traint of een wedstrijd loopt.
- Neem een bidon en handdoek mee voor tijdens de test, de test vindt binnen plaats op een loopband en daarom kan het wat warm zijn.
- Kom je voor een loopanalyse zorg er dan voor dat je liefst strakke kleding draagt met verschillende kleur broek/shirt voor een zo goed analyse.

Bereikbaarheid

Het Runlab is gevestigd aan de Bosbaan 6, 1182 AG Amstelveen

Je kunt parkeren bij de grote parkeerplaats aan de kop van de Bosbaan (kaartje trekken, maar als je binnen 3 uur uitrijdt is het gratis parkeren).

Ga dan naar de Bosbaan, helemaal aan de linkerkant is een trappetje naar waterniveau, dus door de poort de trap af.

En dan onderaan naar rechts bij de groene deur naar binnen is het Runlab.