



**FRAME  
RUNNING**

Wil jij weten hoe lang jij heel hard kunt rennen in een frame?



**Wij zoeken deelnemers voor ons onderzoek**

Wij willen graag weten of Frame Running helpt om fit te worden en om je goed te voelen.

**Voor wie:** startende FrameRunning atleten van 6-18 jaar

**Wat:**



We testen hoe fit je bent en we stellen je een aantal vragen.

Dat duurt ongeveer 1<sup>1/2</sup> uur 



Dan ga je 14 weken trainen, samen met en net als alle andere atleten uit jouw groep. Je krijgt van ons een hartslagband die je mag dragen tijdens de training.



Na 14 weken en na 1 jaar trainen testen we weer hoe fit je bent en we stellen je een aantal vragen.



**Meer informatie:**

mail Eefje, [e.muselaers@amsterdamumc.nl](mailto:e.muselaers@amsterdamumc.nl)