



# KRACHT ANALYSE

UITGEBREIDE SCREENING MET DE VOLGENDE ELEMENTEN:

1

**SPIERKRACHT METING VAN DE BELANGRIJKSTE SPIERGROEPEN VOOR DE DESBETREFFENDE SPORT**

- 1) HAMSTRINGS
- 2) QUADRICEPS
- 3) BILSPIEREN
- 4) KUITSPIEREN
- 5) RUG EN BUIK
- 6) SCHOUDER?

2

**KRACHTRAPPORTAGE**

EEN RAPPORTAGE MET DE LINKS EN RECHTS VERSCHILLEN UITGEDRUKT IN PERCENTAGE , KRACHT RATIO'S EN VERGELIJKING MET NORMWAARDEN.

HIEROVER KUNNEN WE ADVIES EN MOGELIJKE VERSTERKENDE OEFENINGEN GEVEN.