

De toekomst is vandaag:



“METEN IS WETEN”.

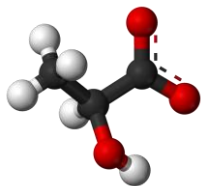
Wielrennen evolueert
hartslagtrainen rendeert
minder dan op vermogen meten.

Wil je dus meer uit je lijf persen
spendeer dan gericht:
trainen en vooraf verplicht
je omslagpunt met lab-testen.



Nog niet geheel op het juiste pad,
een trainer/coach voor de analyse
je hebt niets te verliezen
getweeën weet je meer dan ‘watt’.

Ook de recreatie experimenteert
met de kennis uit de top behaald.
MLSS en een trainingsplan bepaald,
de toekomst in het heden beheerd.



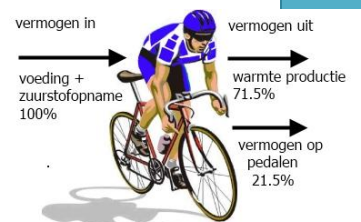
Investeren gaat opleveren:
minder lactaat in het bloed
dan maximaal kan worden afgevoerd,
minder verzuring en 20% meer presteren.

*Dus ... doe het nu, vandaag
een kleine duit te betalen
om meer plezier te behalen
minder snel aan het eind van het latijn, ... vermogen graag!*

Om samen te vatten:

Wielrenners denken dat lactaat de basis is van alle kwaad. Dat is niet zo. Lactaat is een belangrijke energiebron voor de cellen. Het is de grootste energiebron voor het aanmaken van glucose in de lever en door de aanpassing van de spieren door gerichte duurtrainingen wordt het meer gebruikt als brandstof in de spiercellen. Net zoals het feit dat renners jaren hebben moeten wennen aan het idee dat rust goed is voor de prestaties, zullen ze moeten accepteren dat lactaat belangrijk is voor het lichaam en dat lactaat op zich niet verantwoordelijk is voor vermoeidheid.

Bron: <http://www.wielerwijzer.be/raining/item/393-lactaat-of-melkzuur-de-misvattingen-uit-de-wereld>



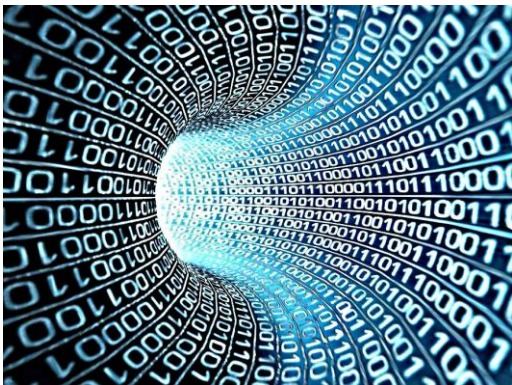
The Future Has Arrived - Danny Elfman

The future's arrived
My body can dive
The future is what everything's about
It's better for you and it's better for me
It's better than what everybody thought it would be

The future has arrived
The future has arrived today

The future's alive, alive as can be
Just open your eyes, it's as plain to see
Just don't be afraid, just keep going on
One step at a time and you can't go wrong

It's time to create
Time to grow if you feel right
The world, yeah, she's changin'
Don't it make you feel alive



The future has arrived
The future has arrived today
The future's alive
The future is alive today

The future's arrived
My body can dive
The future is what everything's about
It's better for you, it's better for me
It's better than what everybody thought it would be

It's time to create
Time to grow if you feel right
The world, yeah, she's changin'
And life's rearranging
Don't it make you feel alive

The future has arrived
The future has arrived today
The future's alive
The future is alive today

The future has arrived
The future has arrived today
The future's alive
The future is alive today

The future has arrived
The future has arrived today
The future's alive
The future is alive today



[The future has arrived today...](#)