



1. Gewicht voor training
2. Gewicht na training
3. Verschil in gewicht
4. Hoeveelheid gedronken tijdens training
5. Hoeveelheid verloren door zweten
6. Duur van de training
7. Zweet ratio
8. Aanvullen in (zie protocol Fueling: na de training voor samenstelling)

Atleet		Bij Voorbeeld
Datum test		9 December 2015
Discipline		Fietsen
Duur in uren		1
	75	in Kg
	74	in Kg
	1000	in Gr
	750	in ML
	1750	in ML
	1	in uren
	1750	in ML
	02:20:00	hh:mm:ss

*Zelf invoeren