

Vliegwielmatrix	Prestatie	Revalidatie	Fitness	Gezondheid
Populatie	Atleten	Patiënten	Recreatief	Geriatricie
Doel	Explosiviteit met excentrische piek	Weefselherstel Fases peesweefsel	Hypertrofie en kracht	Hypertrofie en vermogen
Frequentie	2x per week	2x per week	3x per week	1-2x per week
Intensiteit (snelheid vs. kracht)	Maximaal	Hoog	Hoog	Medium
Spieractie	Excentrische piek Explosief vermogen	Excentrische overload	Excentrisch en concentrisch zwaar	Reactief
Inertia (schijf)	2-4	2	2-4	2-4
Sets	4x 7-12 herhalingen	4x 7-12 herhalingen	4x 7-12 herhalingen	4x 7-12 herhalingen
Rust	90 seconden	90-120 seconden	120 seconden	120 seconden