

RECOVR
RECOVER. **PERFORM.** PREVENT.

RECOVER
PERFORM
PREVENT

Pitchdeck

Noud van Deijl (500928008) en Tinos
Siontis (500935387)

www.recovr.com



INTRODUCTIE

RECOVR is een innovatief sporttechnologiebedrijf dat zich richt op het verbeteren van prestaties, herstel en blessurepreventie bij sporters. Wij geloven dat iedere sporter het maximale uit zichzelf moet kunnen halen, zonder beperkt te worden door overbelasting, vermoeidheid of onnodige blessures.

Met RECOVR combineren wij compressietechnologie met slimme sensoren om sporters realtime inzicht te geven in hun fysieke belasting en herstelstatus.

Onze missie is om herstel inzichtelijk en toegankelijk te maken voor iedere sporter. Wij willen sporters helpen hun lichaam beter te begrijpen, signalen van overbelasting eerder te herkennen en blessures zoveel mogelijk te voorkomen.

Onze visie is om de toekomst van sportherstel te veranderen door innovatieve wearable technologie te ontwikkelen die prestaties en gezondheid dichterbij elkaar brengt. RECOVR wil uitgroeien tot hét performance- en recoverymerk voor de nieuwe generatie sporters.

Recover. Perform. Prevent.
Dat is waar RECOVR voor staat.



OUR STORY

Noud van Deijl



Tinos Siontis



RECOVR is ontstaan vanuit onze eigen ervaringen in de voetbalwereld.

Wij zijn Noud van Deijl en Tinos Siontis, en leerden elkaar kennen tijdens onze tijd bij FC Volendam in de Onder 17. Vanaf het eerste moment deelden we dezelfde ambitie: alles uit onszelf halen als sporter.

Onze gezamenlijke reis ging verder op de Johan Cruyff Academy, waar onze passie voor sport, prestaties en ondernemerschap alleen maar groter werd. Door onze ervaringen als voetballers te combineren met onze studie, begonnen we steeds bewuster te kijken naar één van de grootste uitdagingen binnen de sportwereld: herstel.

In de voetbalwereld zagen wij van dichtbij hoeveel talentvolle spelers te maken kregen met overbelastingsklachten en spiergerelateerde blessures. Vaak hadden spelers pas door dat hun lichaam niet voldoende hersteld was wanneer het eigenlijk al te laat was. Gemiste trainingen, terugkerende blessures en stilstaande ontwikkeling kunnen enorme gevolgen hebben voor een sporter, en soms zelfs voor een volledige carrière.

Tegelijkertijd maakten wij kennis met het belang van compressiekleding en herstel binnen de topsport. We ervoerden zelf hoeveel verschil goed herstel kan maken voor prestaties, belastbaarheid en blessurepreventie. Toch viel ons één ding op: er was nog geen product op de markt dat de voordelen van compressie combineert met het direct meten en monitoren van spierherstel.

Vanuit die gedachte is RECOVR ontstaan.

Met RECOVR willen wij innovatieve compressiekleding ontwikkelen met geïntegreerde sensoren die sporters helpen hun lichaam beter te begrijpen. Ons doel is om spierherstel inzichtelijk te maken, overbelasting eerder te signaleren en sporters te helpen het maximale uit hun prestaties te halen, zonder onnodige blessures.

RECOVR is gebouwd voor sporters die alles geven om hun doelen te bereiken, maar ook begrijpen dat goed herstel de basis is van topprestaties.

HET PROBLEEM

In de moderne sportwereld wordt steeds intensiever getraind en gepresteerd. Sporters belasten hun lichaam vaker, harder en met minder hersteltijd dan ooit tevoren. Toch weten veel sporters niet wanneer hun lichaam daadwerkelijk volledig hersteld is voor een volgende zware belasting. Hierdoor ontstaan regelmatig overbelastingsklachten, spierblessures en terugkerende fysieke problemen. Vooral in sporten met veel explosieve bewegingen, zoals voetbal, hardlopen, fitness en Hyrox (Erold, 2023). Vaak worden signalen van vermoeidheid of overbelasting pas herkend wanneer het al te laat is.

Veel sporters vertrouwen vandaag de dag nog steeds op gevoel:

- “Voelen mijn benen goed?”
- “Ben ik klaar voor training?”
- “Kan ik vandaag vol belasten?”

Maar gevoel alleen is niet altijd betrouwbaar.

Tegelijkertijd groeit de focus op herstel, performance en blessurepreventie enorm. Compressiekleding wordt steeds vaker gebruikt om spieren te ondersteunen en herstel te bevorderen. Onderzoek laat zien dat veel sporters compressiekleding gebruiken voor sneller herstel, blessurepreventie en ondersteuning van prestaties (Hardlopen.nl, 2022). Daarnaast tonen meerdere studies aan dat compressie kan bijdragen aan vermindering van spierpijn, vermoeidheid en spierschade na inspanning (Blackroll, 2026).

Toch ontbreekt er nog steeds een oplossing die sporters realtime inzicht geeft in hun fysieke belasting en herstelstatus. Bestaande compressiekleding ondersteunt het lichaam, maar meet niet hoe hersteld een sporter daadwerkelijk is.

Er ontbreekt een oplossing die:

- prestaties ondersteunt
- herstel inzichtelijk maakt
- overbelasting eerder signaleert
- én sporters helpt slimmer te trainen

Dat is het probleem dat RECOVR wil oplossen.

TRENDS

De sport- en recoverybranche beweegt steeds meer richting data, personalisatie en slimme kleding. Sporters willen niet meer alleen trainen op gevoel, maar steeds vaker weten wat hun lichaam precies aankan. Daarom groeien wearables, sportapps en hersteltools hard. Wearable technology werd door ACSM zelfs genoemd als de belangrijkste fitnessstrend van 2025, met mobiele sportapps op plek twee (ACSM, 2025). Dat laat zien dat sporters steeds meer gewend raken aan meten, analyseren en persoonlijk advies.

Een tweede duidelijke trend is de groei van smart clothing. Waar sporttechnologie eerst vooral bestond uit horloges, banden en ringen, verschuift de markt nu richting kleding waarin technologie direct verwerkt zit. De wereldwijde smart clothing-markt werd in 2025 geschat op 5,88 miljard dollar en groeit volgens Grand View Research richting 38,94 miljard dollar in 2033. Dat komt doordat sporters en consumenten steeds meer interesse krijgen in kleding die niet alleen comfortabel is, maar ook data kan verzamelen.

Ook recovery wordt steeds belangrijker. Sporters zien herstel niet meer als iets passiefs, maar als een serieus onderdeel van prestatieverbetering. De markt voor compression wear en recovery gear groeide van ongeveer 1,14 miljard dollar in 2024 en wordt verwacht te stijgen naar ongeveer 1,94 miljard dollar in 2034. Deze groei wordt vooral gedreven door sporters die bewuster bezig zijn met spierherstel, prestatie en blessurepreventie.

Daarnaast zie je dat AI en persoonlijke feedback steeds vaker worden toegevoegd aan sporttechnologie. Wearables geven niet alleen cijfers, maar vertalen data steeds meer naar advies: wanneer je moet rusten, hoe zwaar je kunt trainen en waar je lichaam extra aandacht nodig heeft. Onderzoek naar slimme sportkleding laat ook zien dat AI kan helpen om beweging, belasting en spieractivatie realtime te analyseren.

WAAROM COMPRESSIE?

Compressiekleding is tegenwoordig een belangrijk onderdeel geworden van zowel prestaties als herstel binnen de sportwereld. De kleding is speciaal ontwikkeld om het lichaam extra ondersteuning te geven tijdens en na fysieke inspanning. Door de constante druk die compressiekleding op de spieren uitoefent, kunnen spieren stabiel aanvoelen en worden spiertrillingen tijdens beweging verminderd. Dit kan zorgen voor meer comfort, ondersteuning en controle tijdens het sporten. Daarnaast wordt compressie veel gebruikt om het herstelproces van spieren te ondersteunen en vermoeide of zware benen tegen te gaan na trainingen of wedstrijden. Onderzoek laat zien dat veel sporters compressiekleding gebruiken voor herstel, blessurepreventie en ondersteuning van prestaties (Hardlopen.nl, z.d.).

Het belang van compressiekleding wordt steeds groter doordat sporters intensiever en vaker trainen dan vroeger. In sporten zoals voetbal, hardlopen, fitness en Hyrox krijgen spieren continu te maken met hoge belasting, explosieve bewegingen en beperkte hersteltijd. Wanneer het lichaam onvoldoende herstelt, kan dit leiden tot overbelasting, blessures en verminderde prestaties. Daarom begrijpen steeds meer sporters dat goed herstel net zo belangrijk is als hard trainen. Compressiekleding helpt sporters hierbij door ondersteuning te bieden tijdens inspanning en herstelmomenten. Wetenschappelijke studies tonen aan dat compressie mogelijk kan bijdragen aan vermindering van spierpijn, spierschade en vermoeidheid na inspanning (Hill et al., 2014).

Compressiekleding kan op verschillende momenten gebruikt worden. Tijdens trainingen en wedstrijden gebruiken sporters het voor extra stabiliteit en ondersteuning van de spieren. Na het sporten wordt het vaak gedragen als recoverywear om het herstel van het lichaam te ondersteunen. Ook tijdens rustmomenten, reizen of op wedstrijddagen dragen veel sporters compressiekleding om hun benen zo fris mogelijk te houden. Hierdoor is compressie uitgegroeid van gewone sportkleding naar een essentieel onderdeel van performance, herstel en blessurepreventie (Born et al., 2013).



GAT IN DE MARKT

De markt voor compressiekleding en slimme sporttechnologie groeit snel. Sporters gebruiken steeds vaker wearables om hun prestaties, slaap en herstel te meten. De wereldwijde markt voor smart clothing wordt bijvoorbeeld geschat op miljarden dollars en groeit de komende jaren sterk door de opkomst van wearable technologie en meer aandacht voor gezondheid en sportprestaties (Intel Market Research, 2026).

Toch zit er nog een duidelijk gat in de markt. Bestaande compressiemerken zoals 2XU, Knapman en Compressport bieden vooral kleding die ondersteuning geeft door druk op de spieren, maar deze kleding geeft geen directe feedback over spierherstel. Aan de andere kant meten wearables zoals WHOOP, Oura of Garmin vooral algemene lichaamsdata, zoals hartslag, slaap, HRV en trainingsbelasting. Die data zegt iets over hoe fit of uitgerust iemand is, maar niet precies hoe hersteld een specifieke spiergroep is.

Er bestaan wel onderzoeken en concepten waarbij EMG-technologie wordt gecombineerd met sportkleding. Zo wordt EMG gebruikt om spieractiviteit te meten en sporters inzicht te geven in prestaties, belasting en herstel. Maar deze technologie is nog nauwelijks beschikbaar als betaalbaar en makkelijk te gebruiken consumentenproduct voor de gewone fanatieke sporter.

Daarom ligt hier een kans. De technologie bestaat, de markt voor slimme sportkleding groeit en sporters willen steeds meer inzicht in hun lichaam. Wat nog ontbreekt, is een toegankelijke compressiebroek die herstel, spierbelasting en persoonlijke feedback combineert in één product. Dat maakt RECOVR interessant: het speelt in op een behoefte die nu nog niet goed wordt ingevuld door bestaande compressiekleding of normale wearables.

PRODUCT DESIGN

GERICHTE COMPRESSIEZONES

Strategisch geplaatste compressie ondersteunt belangrijke spiergroepen en bevordert de bloedsomloop.

GEÏNTEGREERDE SENSOREN

Geavanceerde sensoren meten spierbelasting, activiteit, vermoeidheid en herstelstatus in realtime.



PERFECTE PASVORM

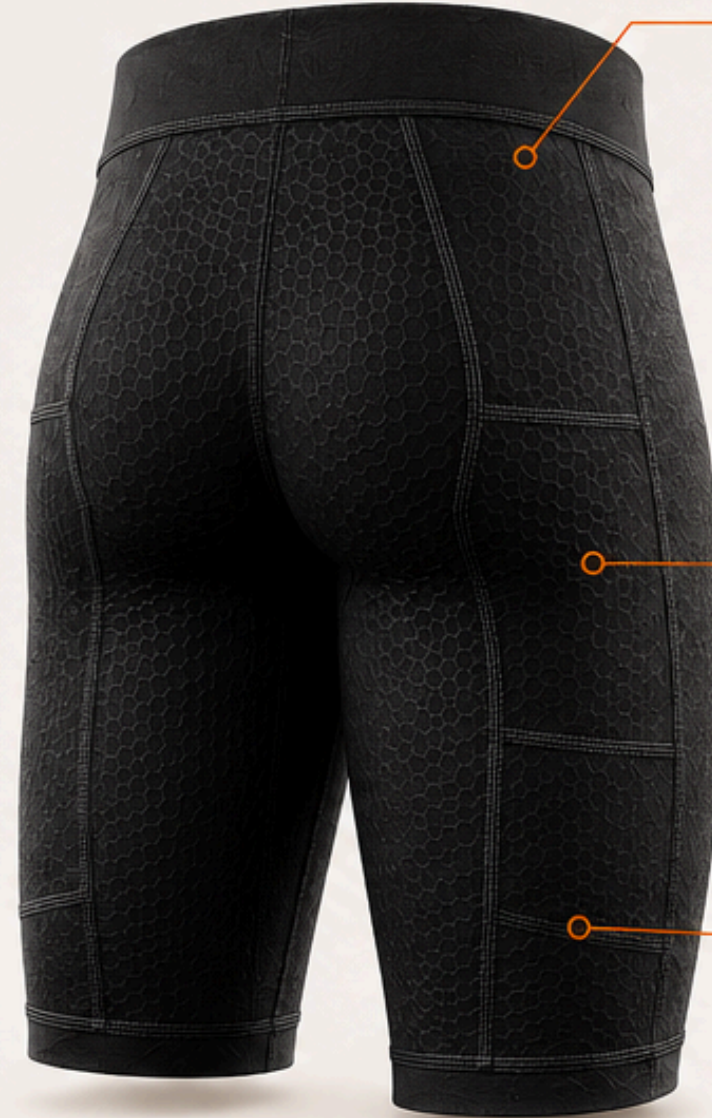
Ergonomisch ontwerp dat perfect aansluit op het lichaam voor maximale bewegingsvrijheid en comfort.

ADEMEND MATERIAAL

Lichtgewicht, ademend en vochtregulerend materiaal houdt je koel en droog, onder alle omstandigheden.

HERSTELONDERSTEUNING

Ontworpen om spierschade te verminderen, herstel te versnellen en de kans op blessures te verkleinen.



SLIMME SENSOREN

Meet spierbelasting, activiteit en herstel in realtime.



GERICHTE COMPRESSIE

Ondersteunt de belangrijkste spiergroepen en bevordert de doorbloeding.



HERSTELMONITORING

Inzicht in je herstelstatus via de RECOVER app.



PREMIUM MATERIALEN

Duurzaam, ademend en ontworpen voor intensief gebruik.



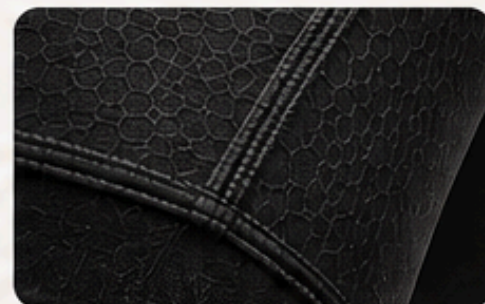
BLESSUREPREVENTIE

Helpt overbelasting herkennen en blessures voorkomen.

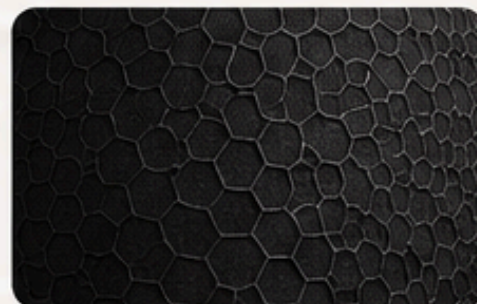
MATERIAAL & DETAILS



ELASTISCHE TAILLEBAND
Blijft perfect op zijn plaats.



FLATLOCK STIKSELS
Minimaliseert wrijving en irritatie.



PREMIUM COMPRESSIESTOF
Optimale balans tussen compressie, comfort en duurzaamheid.



LICHT & DISCREET DESIGN
Sensoren zijn lichtgewicht en nauwelijks voelbaar.

ONTWORPEN VOOR



VOETBAL



HARDLOPEN



HYROX



FITNESS

HOE DE TECHNOLOGIE WERKT

De compressiebroek bevat kleine sensoren die in de stof zijn ingebouwd en meten de elektrische signalen van je spieren (Phan et al., 2025). Wanneer je spieren werken, geven zij elektrische pulses af die de sensoren opvangen en via Bluetooth naar je telefoon sturen (MC10, 2021). Je voelt deze sensoren niet, want ze zijn klein en licht ingebouwd.

Het systeem meet je spierherstelling door drie dingen te volgen. Ten eerste meet het hoe moe je spieren worden, bij vermoeidheid veranderen de elektrische signalen van je spieren (Phan et al., 2025). Ten tweede volgt het beschadigingsmarkers: na zware training lekt eiwit uit beschadigde spiercellen in je bloed, wat je lichaam automatisch herstelt (Amjad et al., 2023). Ten derde kijkt het naar hoeveel je beweegt en hoe hard je traint (US Patent, 2021). Na een paar weken leert het systeem hoe jouw lichaam precies reageert op training.

De app op je telefoon toont je herstellingspercentage, bijvoorbeeld "Je bent 42% hersteld" of "Over 3 dagen ben je weer klaar voor zware training" (Bird et al., 2016). Je kan ook je andere fitness-apps verbinden zodat alles op één plaats samenkomt. Het systeem is slim genoeg om van jou persoonlijk te leren, omdat iedereen anders herstelt. Een jonge atleet herstelt veel sneller dan iemand ouder (Meeusen et al., 2013). De technologie is bewezen in ziekenhuizen en revalidatiecentra (Caputo et al., 2021). Wij maken het draadloos en gebruikersvriendelijk voor sporters thuis.



HOE DE TECHNOLOGIE WERKT

De sensor van RECOVR is ontworpen om zo comfortabel en onopvallend mogelijk te zijn tijdens het sporten. De sensor wordt stevig bevestigd aan de compressiebroek via een compacte magnetische clip of geïntegreerd bevestigingssysteem, waardoor hij goed blijft zitten tijdens intensieve bewegingen zoals sprinten, krachttraining of wielrennen. Tegelijkertijd kan de gebruiker de sensor eenvoudig loshalen om hem op te laden of de broek te wassen.

De behuizing van de sensor is gemaakt van lichtgewicht en duurzame materialen, zoals flexibel kunststof en siliconen, zodat hij nauwelijks voelbaar is tijdens het dragen. Door het compacte ontwerp sluit de sensor goed aan op het lichaam zonder te irriteren. De compressiestof van de broek zorgt ervoor dat de sensoren stabiel op hun plaats blijven voor nauwkeurige metingen, terwijl de sporter onverstoord kan herstellen. Hierdoor voelt de technologie natuurlijk aan en kan de gebruiker zich volledig focussen op herstel en prestatie.



APP EXPERIENCE

De RECOVR-app vormt het centrale platform waarin alle data van de compressiebroek samenkomt en vertaald wordt naar een simpele, gebruiksvriendelijke ervaring voor de sporter. Zodra de gebruiker de broek aantrekt, verbinden de sensoren automatisch via Bluetooth met de app. Binnen enkele seconden krijgt de sporter inzicht in zijn spierherstel, vermoeidheid en fysieke belasting via een strak en overzichtelijk dashboard.

De app is ontworpen om snel en intuïtief te werken. In één oogopslag ziet de gebruiker bijvoorbeeld: “Je bent 78% hersteld” of “Je linkerhamstring heeft extra rust nodig.” Hierdoor hoeft een sporter geen expert te zijn om zijn lichaam beter te begrijpen. De interface werkt met duidelijke visuals, kleuren en eenvoudige feedback, zodat de gebruiker direct weet wat zijn lichaam nodig heeft.

Daarnaast bevat de app een slimme vragenlijst waarin sporters specifieke klachten of fysieke ongemakken kunnen aangeven, zoals spierpijn, stijfheid, vermoeidheid of overbelasting. Op basis van deze input, gecombineerd met de realtime sensordata uit de broek, geeft de app persoonlijke hersteladviezen. Denk aan aanbevelingen voor rust, mobiliteitsoefeningen, stretching, lichte hersteltraining, slaap of hydratatie. Hierdoor voelt de app niet alleen als een meetinstrument, maar als een persoonlijke recovery coach.

Ook kan de app gekoppeld worden aan bestaande sportplatformen en wearables zoals Strava, Garmin en Apple Health, waardoor alle trainings- en hersteldata op één plek samenkomt. De complete experience draait om gemak, inzicht en controle: sporters hoeven alleen de broek aan te trekken en de app doet de rest



DOELGROEP

RECOVR richt zich op topsporters en fanatieke sporters die actief bezig zijn met spierherstel en prestatie-optimalisatie. Denk aan voetballers, wielrenners, marathonlopers, HYROX-deelnemers, fitnessers en krachtsporters. Deze sporters trainen intensief, ervaren regelmatig spiervermoeidheid en weten dat optimaal herstel essentieel is om beter te presteren en blessures te voorkomen (Kellmann, 2010; Meeusen et al., 2013).

De markt voor RECOVR is groot en groeit snel. In Nederland doen jaarlijks ongeveer 61.800 mensen mee aan marathons, telt HYROX inmiddels meer dan 10.000 deelnemers en sporten ruim 4 miljoen mensen regelmatig in een fitnessomgeving (NOC*NSF, 2024). Daarnaast zijn er meer dan 1 miljoen recreatieve wielrenners die sterk data-georiënteerd trainen met wearables en performance-apps (NTFU, 2024).

Wat deze doelgroep verbindt, is hun focus op herstel, prestaties en data. Ze investeren actief in recovery tools en technologieën die hen helpen slimmer te trainen en sneller te herstellen. De compressiebroek van RECOVR sluit hier perfect op aan door realtime inzicht te geven in spierherstel en fysieke belasting.



Concurrentie

De markt voor sport recovery en wearable technologie groeit snel.

WHOOP

WHOOP richt zich op herstel, slaap en trainingsbelasting via een wearable band. Het platform meet onder andere hartslagvariabiliteit (HRV), slaapkwaliteit en fysieke belasting om een algemene recovery score te geven. WHOOP is populair onder topsporters en fanatieke sporters, maar meet geen directe spieractiviteit of lokale spierversmoeidheid.

Hyperice

Hyperice focust zich op fysieke recoveryproducten zoals compressieboots, massageguns en warmte- en vibratietechnologie. Het merk positioneert zich sterk binnen topsport en herstel, maar levert vooral herstelbehandeling achteraf in plaats van realtime monitoring van het lichaam tijdens of na training.

Therabody

Therabody is bekend van de Theragun en andere wellness- en recoveryproducten. Het bedrijf richt zich op spierontspanning, herstel en performance, maar gebruikt geen geïntegreerde sensortechnologie in kleding om spierdata realtime te meten.

Garmin & Polar

Garmin en Polar domineren de markt van sporthorloges en performance tracking. Zij meten data zoals hartslag, slaap, trainingsbelasting en herstelstatus. Deze merken zijn sterk in algemene lichaamsdata, maar bieden geen directe analyse van spierherstel vanuit specifieke spiergroepen.

Knapman

Knapman is een directe concurrent op het gebied van compressiekleding. Het merk biedt compressiebroeken aan die gericht zijn op blessurepreventie, spierondersteuning en sneller herstel via gerichte compressiezones tot 45% compressie. Knapman werkt veel samen met voetballers en fysiotherapeuten en positioneert zich sterk binnen sportcompressie. De focus ligt echter volledig op passieve compressie en ondersteuning, zonder realtime data, sensoren of slimme analyses.

PRIJS

De verkoopprijs van RECOVR is vastgesteld op €399. Deze prijs is gekozen omdat het product veel meer is dan alleen een compressiebroek. De gebruiker koopt een compleet systeem: een hoogwaardige sportbroek, een afneembare sensor op de heup, slimme meetpunten in de stof, Bluetooth-verbinding en volledige toegang tot de app zonder extra abonnement.

De kostprijs van RECOVR zal naar schatting vrij hoog liggen, omdat er meerdere technische onderdelen in het product zitten. De compressiebroek zelf moet gemaakt worden van stevig, elastisch en ademend materiaal dat geschikt is voor intensieve sport. Daarnaast moeten er sensorzones in de stof verwerkt worden die spieractiviteit kunnen meten. Ook de losse sensor bevat relatief dure onderdelen, zoals een batterij, Bluetooth-chip, behuizing en meettechnologie. Daarbovenop komen kosten voor productie, assemblage, verpakking, verzending, garantie en klantenservice. Ook de app speelt een grote rol in de prijs. De gebruiker krijgt namelijk niet alleen data te zien, maar ook herstelpercentages, persoonlijke adviezen en vragenlijsten over klachten of vermoeidheid. De ontwikkeling en het onderhoud van die software kosten geld, zeker omdat de app betrouwbaar en gebruiksvriendelijk moet blijven.

BUSINESS MODEL

Het businessmodel van RECOVR is gebaseerd op de verkoop van slimme compressiebroeken met geïntegreerde sensoren. De inkomsten van het bedrijf komen voornamelijk voort uit directe productverkoop via de eigen webshop en toekomstige samenwerkingen met sportclubs, sportwinkels en performancecentra. Bij de aankoop van een compressiebroek krijgen gebruikers toegang tot de RECOVR app, waarin alle herstel- en prestatiedata wordt weergegeven. De kosten van de app zijn inbegrepen in de verkoopprijs van het product.

RECOVR positioneert zich binnen het premium segment van de sport- en recoverymarkt, waarbij kwaliteit, technologie en innovatie centraal staan. Door het combineren van compressietechnologie en slimme sensoren creëert RECOVR meer waarde dan traditionele compressiekleding, waardoor een hogere verkoopprijs mogelijk is. Daarnaast wil RECOVR op lange termijn inkomsten genereren door samenwerkingen met topsportorganisaties, teamdeals en grootschalige afnames binnen sportverenigingen en academies.

De focus ligt in de beginfase op het opbouwen van merkbekendheid, productontwikkeling en groei binnen de sportmarkt. Naarmate het merk groeit, wil RECOVR verder investeren in nieuwe technologieën, uitbreiding van het productassortiment en internationale groei.

Contact Us



+123-456-7890



hello@recovr.com



www.recovr.com

RECOVER. PERFORM. PREVENT.

RECOVR

BRONNENLIJST

- Amjad, F., Ekman, A., Tegnér, Y., Bergman, P., & Brorsson, A. L. (2023). Evaluating muscle damage biomarkers in adolescent athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), 1394.
- American College of Sports Medicine. (2025). Worldwide survey of fitness trends for 2025. Geraadpleegd van <https://www.techradar.com/health-fitness/look-away-now-if-youre-a-personal-trainer-tech-data-and-ai-are-forecast-to-be-the-biggest-fitness-trends-of-2025>
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Ahmaidi, S. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 9, 403.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 95-102.
- Lifemaxx. (2025). Fitnessstrends 2026: dit verandert er, en zo speel je erop in. Geraadpleegd van <https://www.lifemaxx.com/nl/blogs/blog/fitnessstrends-2026-dit-verandert-er-en-zo-speel-je/>
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, H., Gleeson, M., Nieman, D., ... & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1-24.
- Morin, J. B., & Samozino, P. (2025). Artificial intelligence in endurance sports: Metabolic, recovery, and nutritional perspectives. *Nutrients*, 17(20), 3209.
- Phan, T. T., Nguyen, K. H. V., Do, X. P., Tu, P. H. T., & Pham, H. T. (2025). A new design of an electromyography sensor for movement detection in human-machine interaction systems. *SAGE Open Medicine*, 13.
- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857-2872.
- Sponsorreport. (2024). Fitnesswedstrijd HYROX breekt records met Amsterdam-editie. Geraadpleegd van <https://www.sponsorreport.nl/sportfitnesswedstrijd-hyrox-breekt-records-met-amsterdam-editie/>