

Tweede Schaatstraining advies & begeleiding testdag

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerste testdag van Schaatstraining advies & begeleiding, die op 20 mei 2017 plaatsvond, nodig ik je graag uit voor de tweede testdag.

Deze testdag zal gehouden worden op **zaterdag 30 september 2017**.

Net als tijdens de eerste testdag, worden tijdens deze editie twee inspanningstesten uitgevoerd; een Wingate en een VO₂max test.

We starten de dag met een 30 seconden durende Wingate sprinttest. Daarin wordt je anaerobe vermogen gemeten. Dit vermogen is een goede voorspeller voor schaatsprestaties. Na de lunch wordt een VO₂max test uitgevoerd. Deze test meet je maximale aerobe vermogen, je maximale hartslagfrequentie, je maximale zuurstofopname en je lactaatcurve. Aan de hand van deze test wordt je omslagpunt bepaald en worden trainingszones opgesteld.

Deze tweede testdag is een mooie gelegenheid om erachter te komen met welke fysieke conditie je de winter in gaat. De testresultaten geven informatie om je trainingen beter in te richten. De sporters die ook aan de eerste testdag deelnamen kunnen met de resultaten op deze tweede testdag de trainingsarbeid van afgelopen zomer controleren.

Voor de testdag hebben we een speciale aanbieding. Je kunt een Wingate en VO₂max test uitvoeren voor € 170,20. De volledige prijzenlijst zie je op de volgende pagina. Tijdens de testdag wordt de lunch verzorgd.

Ik zie jullie graag op 30 september. Tot dan!

Vriendelijke groet,

Diane Valkenburg

Prijzen inspanningstesten 2017

Exclusieve aanbieding voor schaatsers van 'Schaatstraining advies & begeleiding'.

Losse inspanningstesten	Prijs
VO ₂ max met lactaatmeting	€ 135,00
VO ₂ max zonder lactaatmeting	€ 120,00
30" Wingate test	€ 50,00
6' submax test	€ 50,00

Combinatie test	Prijs
6' submax test en 30" Wingate test	€ 70,00



Pakket van twee VO ₂ max en twee Wingate testen per jaar	Aantal	Prijs per test	Totaal
VO ₂ max met lactaatmeting	2	€ 135,00	€ 270,00
30" Wingate test	2	€ 50,00	€ 100,00
Totaal			€ 370,00
Totaal inclusief 8% pakketkorting			€ 340,40

Pakket van zes submax testen per jaar	Aantal	Prijs per test	Totaal
6' submax test	6	€ 50,00	€ 300,00
Totaal			€ 300,00
Totaal inclusief 8% pakketkorting			€ 276,00

Pakket van zes combinatietesten per jaar	Aantal	Prijs per test	Totaal
6' submax test en 30" Wingate test	6	€ 70,00	€ 420,00
Totaal			€ 420,00
Totaal inclusief 8% pakketkorting			€ 386,40

Speciale testdag aanbieding, inclusief lunch	Aantal	Prijs per test	Totaal
VO ₂ max met lactaatmeting	1	€ 135,00	€ 135,00
30" Wingate test	1	€ 50,00	€ 50,00
Totaal			€ 185,00
Totaal inclusief 8% pakketkorting en lunch			€ 170,20