

## Schaatstraining advies & begeleiding testdag, derde editie

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerste twee testdagen van Schaatstraining advies & begeleiding, die in het afgelopen jaar plaatsvonden, nodig ik je graag uit voor de derde editie. Voor deze derde editie bieden we twee verschillende testdagen aan.

Deze testdagen zullen gehouden worden op **vrijdag 18 en zaterdag 19 mei 2018**.

Tijdens de testdag worden twee inspanningstesten uitgevoerd; een Wingate en een VO<sub>2</sub>max 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 VO<sub>2</sub>max test uitgevoerd. Deze test meet het maximale aerobe vermogen, de maximale hartslagfrequentie, de maximale zuurstofopname en de lactaatcurve. Aan de hand van deze test wordt je lactaatrempel bepaald en worden trainingszones opgesteld.

Met behulp van de Wingate en VO<sub>2</sub>max test kom je erachter met welke fysieke conditie je het zomerseizoen in gaat. De testresultaten geven informatie om je trainingen beter in te richten. De sporters die ook vorig jaar deelnamen, kunnen daarnaast met de nieuwe resultaten de trainingsarbeid van afgelopen zomer en/of winter controleren.

Voor de testdag hebben we een speciale aanbieding. Je kunt een Wingate en VO<sub>2</sub>max test uitvoeren voor € 180,00. Natuurlijk is het ook mogelijk om een losse inspanningstest te reserveren. De volledige prijzenlijst zie je op de volgende pagina. Reserveren kan via Monique. Tijdens de testdag wordt de lunch verzorgd.

Ik zie je graag op vrijdag 18 of zaterdag 19 mei. Tot dan!

Vriendelijke groet,

Diane Valkenburg

## Prijzen inspanningstesten 2018

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

| Losse inspanningstesten               | Prijs    |
|---------------------------------------|----------|
| VO <sub>2</sub> max met lactaatmeting | € 145,00 |
| 30" Wingate test                      | € 55,00  |
| 6' submax test                        | € 55,00  |

| Combinatie test                    | Prijs   |
|------------------------------------|---------|
| 6' submax test en 30" Wingate test | € 80,00 |



| Pakket van twee VO <sub>2</sub> max en twee Wingate testen per jaar | Aantal | Prijs per test | Totaal          |
|---|--------|----------------|-----------------|
| VO <sub>2</sub> max met lactaatmeting                               | 2      | € 145,00       | € 290,00        |
| 30" Wingate test  | 2      | € 55,00        | € 110,00        |
| <b>Totaal</b>   |        |                | <b>€ 400,00</b> |
| <b>Totaal inclusief 8% pakketkorting</b>                            |        |                | <b>€ 368,00</b> |

| Pakket van zes submax testen per jaar    | Aantal | Prijs per test | Totaal          |
|--|--------|----------------|-----------------|
| 6' submax test                           | 6      | € 55,00        | € 330,00        |
| <b>Totaal</b>                            |        |                | <b>€ 330,00</b> |
| <b>Totaal inclusief 8% pakketkorting</b> |        |                | <b>€ 303,60</b> |

| Pakket van zes combinatietesten per jaar | Aantal | Prijs per test | Totaal          |
|--|--------|----------------|-----------------|
| 6' submax test en 30" Wingate test       | 6      | € 80,00        | € 480,00        |
| <b>Totaal</b>                            |        |                | <b>€ 480,00</b> |
| <b>Totaal inclusief 8% pakketkorting</b> |        |                | <b>€ 441,60</b> |

| Speciale testdag aanbieding, inclusief lunch       | Aantal | Prijs per test | Totaal          |
|--|--------|----------------|-----------------|
| VO <sub>2</sub> max met lactaatmeting              | 1      | € 145,00       | € 145,00        |
| 30" Wingate test                                   | 1      | € 55,00        | € 55,00         |
| <b>Totaal</b>                                      |        |                | <b>€ 200,00</b> |
| <b>Totaal inclusief 10% pakketkorting en lunch</b> |        |                | <b>€ 180,00</b> |

Voor vragen of het maken van een afspraak:  
diane@pro-indoorcycling.nl  
Zoetemelk Pro-Indoorcycling  
De Lasso-Zuid 8, 2371EW Roelofarendsveen