

## Schaatstraining advies & begeleiding testdag, vierde editie

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerdere testdagen van Schaatstraining Advies & Begeleiding, nodig ik je graag uit voor de vierde editie. Voor deze vierde editie bieden we twee verschillende testdagen aan.

Deze testdagen zullen gehouden worden op **vrijdag 21 en zaterdag 22 september 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 winterseizoen in gaat. De testresultaten geven informatie om je trainingen beter in te richten. De sporters die in eerdere edities al 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 21 of zaterdag 22 september. 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>