

Schaatstraining advies & begeleiding testdagen, 7e editie

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerdere testdagen van Schaatstraining advies & begeleiding, nodig ik je graag uit voor de zevende editie.

Deze testdagen zullen gehouden worden op **vrijdag 15 en zaterdag 16 mei 2020** op mijn nieuwe testlocatie:

Beter Trainen
Vissersweg 16
2355 AL Hoogmade

Op deze nieuwe locatie maak ik gebruik van nieuwe, verbeterde testapparatuur. Ik heb twee Monark testfietsen die het vermogen beter meten en regelen. Daarnaast heb ik een nieuw ademgasanalyse systeem die naast de opname van zuurstof ook de afgifte van koolstofdioxide meet. Daarmee kan ik tijdens de VO₂max test je omslagpunt en energieverbruik nog beter in kaart te brengen.

Tijdens de testdag worden op één dag 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 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 VO₂max 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 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 VO₂max test uitvoeren voor € 189,50. 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 15 of zaterdag 16 mei op mijn nieuwe testlocatie. Tot dan!

Vriendelijke groet,

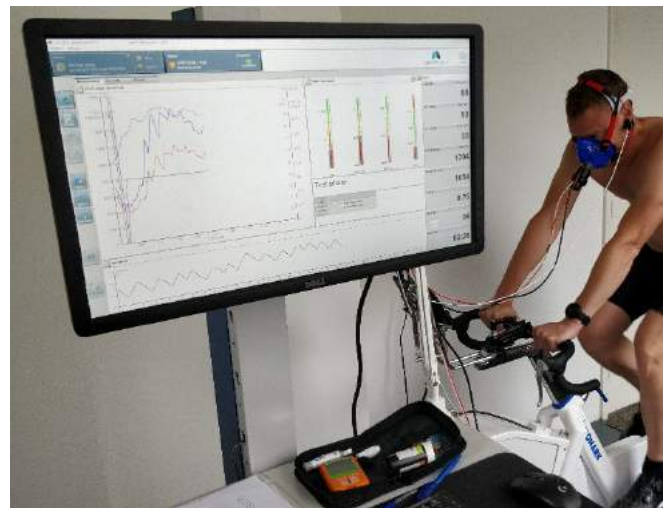
Diane Valkenburg



Prijzen inspanningstesten 2020

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

Losse inspanningstesten	Prijs
VO ₂ max met lactaatmeting	€ 149,00
30" Wingate test	€ 57,00
6' Astrand test	€ 57,00



Speciale Testdag aanbieding, inclusief lunch	Aantal	Prijs per test	Totaal
VO ₂ max met lactaatmeting	1	€ 149,00	€ 149,00
30" Wingate test	1	€ 57,00	€ 57,00
Totaal			€ 206,00
Totaal inclusief 8% pakketkorting en lunch			€ 189,50