

Schaatstraining advies & begeleiding testdagen, 8e editie

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerdere testdagen van Schaatstraining Advies & Begeleiding, nodig ik je graag uit voor de achtste editie. Deze testdagen zullen gehouden worden op **vrijdag 28 en zaterdag 29 augustus 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 omslagpunten, trainingszones en energieverbruik nog beter in kaart te brengen.

Er kunnen verschillende inspanningstesten gedaan worden. Een 30 seconden Wingate test, een VO2max test en een stappentest met lactaatmeting.

Tijdens de 30 seconden durende Wingate sprinttest wordt je anaerobe vermogen en anaerobe capaciteit gemeten. Dit zijn goede voorspellers voor schaatsprestaties. De stappentest met lactaatmeting meet het maximale aerobe vermogen, de maximale hartslagfrequentie en de lactaatcurve. Aan de hand van deze test worden je omslagpunten bepaald en trainingszones opgesteld. De VO2max test is gelijk aan de stappentest met lactaatmeting en daarbij wordt een ademgasanalyse gedaan, waarbij de maximale zuurstofopname gemeten wordt. Op deze manier kunnen omslagpunten en trainingszones nog wat nauwkeuriger bepaald worden.

Met behulp van de Wingate en de stappentest met lactaatmeting of de VO2max test kom je erachter met welke fysieke conditie je richting het winterseizoen 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.



COVID-19 maatregelen

Tijdens de eerdere edities van de testdagen werden op één dag twee inspanningstesten uitgevoerd; een Wingate en een VO₂max test. Ik heb nog geen zicht op wat de mogelijkheden eind augustus zijn. Maar er is een kans dat dezelfde opzet als in de eerdere edities nog niet mogelijk is.

Het uitvoeren van VO₂max testen is op dit moment nog niet mogelijk vanwege de COVID-19 maatregelen. De ademgasanalyse apparatuur kan nog niet gereinigd worden op een manier dat de kans op besmetting van de ene tester op de volgende volledig verdwijnt. Er zijn filters op de markt die voldoende beschermen, maar daarmee worden de testresultaten onbetrouwbaar. Om deze reden voer ik op dit moment nog geen VO₂max testen uit en vervang ik deze door een stappentest met lactaatmeting.

Bij de stappentest met lactaatmeting volg je hetzelfde 3 minuten stappen protocol dat je ook zou volgen tijdens een VO₂max test. Je vermogen, hartslag en bloedlactaatconcentratie worden op dezelfde manier gemeten. Het verschil is dat er geen ademgasanalyse meeloopt. Je maximale zuurstofopname wordt niet gemeten, maar ik kan daar op basis van je gewicht en je gefietste maximale vermogen wel een schatting van maken. Op basis van het vermogen, je hartslag en de lactaatcurve kan ik wel omslagpunten en trainingszones bepalen.

Op dit moment mag ik maar één tester tegelijkertijd binnen in de testlocatie hebben. Buiten is voldoende ruimte om de rustperiode tussen beide testen te benutten en een lunch aan te bieden, maar dit is alleen mogelijk wanneer de buitentemperatuur daar goed genoeg voor is. Wanneer het te koud is om de tijd buiten te overbruggen, is het verstandiger om de Wingate en de stappentest op twee afzonderlijke dagen uit te voeren.

Samenvattend is het op dit moment mogelijk om een Wingate sprint test en een stappentest met lactaatmeting uit te voeren, op twee verschillende dagen. Maar ik hoop dat het eind augustus weer mogelijk is om VO₂max testen af te nemen en meerdere personen binnen in mijn testlocatie te ontvangen, waardoor beide testen op dezelfde dag afgenomen kunnen worden. Via Monique zal ik uiterlijk in de tweede week van augustus een update over geven over wat de mogelijkheden worden.

Voor de testdagen hebben we een speciale aanbieding. Je kunt een Wingate en stappentest met lactaatmeting of VO₂max test uitvoeren voor een gereduceerd tarief. Natuurlijk is het ook mogelijk om een losse inspanningstest te reserveren. De volledige prijzenlijst zie je op de laatste pagina. Reserveren kan via Monique.

Ik zie je graag op vrijdag 28 of zaterdag 29 augustus 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
Stappentest met lactaatmeting	€ 120,00
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

Speciale Testdagen aanbieding	Aantal	Prijs per test	Totaal
Stappentest met lactaatmeting	1	€ 120,00	€ 120,00
30" Wingate test	1	€ 57,00	€ 57,00
Totaal			€ 177,00
Totaal inclusief 8% pakketkorting			€ 162,84