

## Schaatstraining advies & begeleiding testdagen, negende editie

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerdere testdagen van Schaatstraining advies & begeleiding, nodig ik je graag uit voor de negende editie. Deze testdagen zullen gehouden worden op **donderdag 20, vrijdag 21 en zaterdag 22 mei 2021.**

Er kunnen verschillende inspanningstesten gedaan worden, waarvan de 30 seconden Wingate test en de VO<sub>2</sub>max test met lactaatmeting de meest afgenomen testen zijn.

Tijdens de 30 seconden durende Wingate sprinttest trap je in 30 seconden zo veel mogelijk vermogen, door een hoge piek te trappen en zo sterk mogelijk door te fietsen. Je anaerobe vermogen en anaerobe capaciteit worden tijdens deze test gemeten. Dit zijn goede voorspellers voor 500 en 1500 meter schaatsprestaties.

De VO<sub>2</sub>max test met lactaatmeting is een langere test, van 15 tot 30 minuten, waarin het in stappen van drie minuten steeds zwaarder wordt. Tijdens de test meet ik iedere drie minuten je bloedlactaatconcentratie. Daarnaast wordt je ademhaling tijdens de hele test geanalyseerd, en worden je hartslag en vermogen constant gemeten. Aan de hand van deze gegevens worden je aerobe en anaerobe drempels bepaald en op basis daarvan 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 in eerdere edities al deelnamen, kunnen daarnaast met de nieuwe resultaten de fysieke voortgang van afgelopen periode controleren.

Voor de testdagen hebben we een speciale aanbieding. Je kunt een Wingate test uitvoeren voor € 57,00 en een VO<sub>2</sub>max test voor € 149,00. Wanneer je beide testen uitvoert, betaal je € 189,50. De volledige prijzenlijst zie je op de volgende pagina. Reserveren kan via Monique.



Ik zie je graag op de testdagen. Tot dan!

Vriendelijke groet,

Diane Valkenburg  
**Beter Trainen**  
**Vissersweg 16**  
**2355 AL Hoogmade**

Voor vragen of het maken van een afspraak:  
[www.beter-trainen.nl](http://www.beter-trainen.nl)  
[diane@beter-trainen.nl](mailto:diane@beter-trainen.nl)

## Prijzen inspanningstesten 2021

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

Losse inspanningstesten	Prijs
VO <sub>2</sub> 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 <sub>2</sub> max met lactaatmeting	1	€ 149,00	€ 149,00
30" Wingate test	1	€ 57,00	€ 57,00
<b>Totaal</b>			<b>€ 206,00</b>
<b>Totaal inclusief 8% pakketkorting en lunch</b>			<b>€ 189,50</b>

## COVID-19 maatregelen

Tijdens eerdere edities van de testdagen werden op één dag twee inspanningstesten uitgevoerd; een Wingate en een VO<sub>2</sub>max test. Tussendoor werd een lunch aangeboden. Ik heb nog geen zicht op wat de mogelijkheden eind mei zijn. Maar er is een kans dat dezelfde opzet als in die eerdere edities nog niet mogelijk is.

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.