

## Schaatstraining advies & begeleiding testdagen, twaalfde editie

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerdere testdagen van Schaatstraining advies & begeleiding, nodig ik je graag uit voor de elfde editie. Deze testdagen zullen gehouden worden op **donderdag 15 en zaterdag 17 september 2022.**

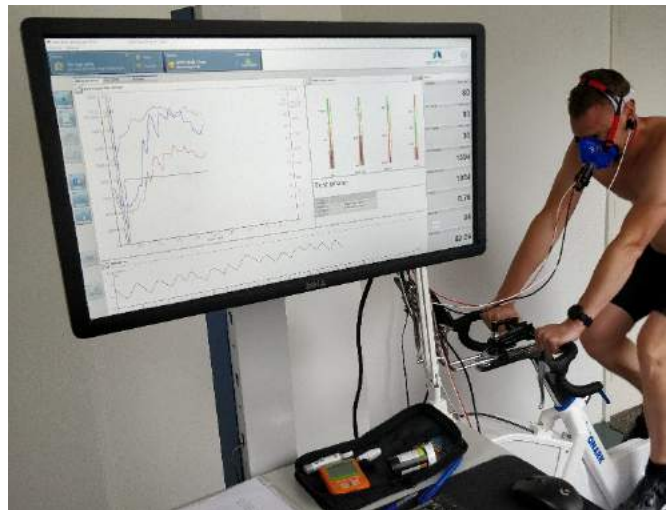
Er kunnen verschillende inspanningstesten gedaan worden, waarvan de 30 seconden Wingate test en de VO2max test met lactaatmeting de meest afgenomen testen zijn.

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 VO2max 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 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 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 VO2max test voor €149,00. 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**

## Prijzen inspanningstesten 2022

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

Losse inspanningstesten	Schaatstraining advies & begeleiding Testdag prijs
VO <sub>2</sub> max met lactaatmeting	€ 159,00
30" Wingate test	€ 65,00
6' Astrand test	€ 65,00

Combinatie aanbieding	Aantal	Prijs per test	Totaal
VO <sub>2</sub> max met lactaatmeting	1	€ 159,00	€ 159,00
30" Wingate test	1	€ 65,00	€ 65,00
<b>Totaal</b>			<b>€ 224,00</b>
<b>Totaal inclusief 8% pakketkorting en lunch</b>			<b>€ 206,00</b>

## COVID-19 maatregelen

Tijdens de eerste 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. Dezelfde opzet was in de laatste edities vanwege de COVID-19 maatregelen helaas niet mogelijk, omdat ik maar één tester tegelijkertijd in mijn testruimte binnen mocht hebben. Tijdens deze editie is dat wel weer mogelijk. Je kunt de Wingate en de VO<sub>2</sub>max test weer op één dag uitvoeren. Je start dan met een Wingate sprint test en vervolgens heb je minimaal twee uur rust en voer je de VO<sub>2</sub>max test uit.

Wil je zeker weten dat je met frisse benen aan de VO<sub>2</sub>max test begint? Dan kun je er ook voor kiezen om op een van de twee dagen een Wingate test te doen en op de andere dag een VO<sub>2</sub>max test.