

Schaatstraining advies & begeleiding testdagen, elfde editie

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerdere testdagen van Schaatstraining advies & begeleiding, nodig ik je graag uit voor de twaalfde editie. Deze testdagen zullen gehouden worden op **vrijdag 9 en zaterdag 10 JUNI 2023**.

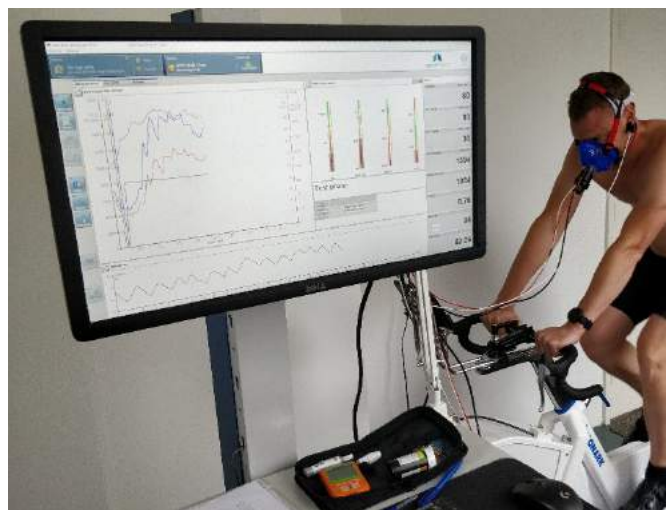
Er kunnen verschillende inspanningstesten gedaan worden, waarvan de 30 seconden Wingate test en de VO2max test met lactaatmeting de meest afgenomen testen zijn.

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 een van de testdagen. Tot dan!

Vriendelijke groet,

Diane Valkenburg
Beter Trainen
Vissersweg 16
2355 AL Hoogmade

Prijzen inspanningstesten 2023

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

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

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

Je kunt de Wingate en de VO₂max test op één zelfde dag uitvoeren. Je start dan met een Wingate sprint test en vervolgens heb je minimaal twee uur rust en voer je de VO₂max test uit. Tussendoor bieden we je een lunch aan.