

## Schaatstraining advies & begeleiding testdagen, vijftiende editie

Beste schaatser,

Na de succesvolle eerdere testdagen van Schaatstraining Advies & Begeleiding, nodig ik je graag uit voor de vijftiende editie. Deze testdagen zullen gehouden worden op **vrijdag 31 mei en zaterdag 1 juni 2024**.

Er kunnen twee verschillende inspanningstesten gedaan worden, de 30 seconden Wingate sprinttest en de VO2max test met lactaatmeting.

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.

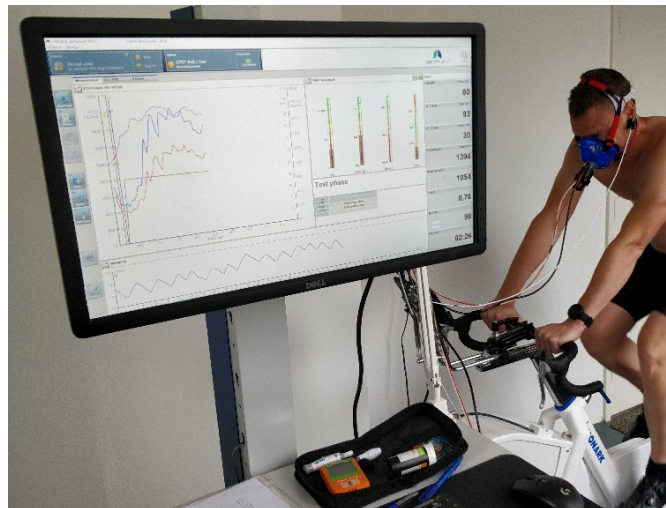
Met behulp van de Wingate en VO2max test kom je erachter met welke fysieke conditie je het zomerseizoen in gaat. De testresultaten geven informatie om je trainingen beter in te richten. De sporters die in eerdere edities al deelnamen, kunnen daarnaast met de nieuwe resultaten de fysieke voortgang van afgelopen periode controleren.

Voor de testdagen hebben we een speciale aanbieding. Deze vind 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 2024

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

Losse inspanningstesten	Schaatstraining Advies & Begeleiding Testdag prijs
VO <sub>2</sub> max met lactaatmeting	€ 169,00
30" Wingate test	€ 70,00
6' Astrand test	€ 70,00

Combinatie aanbieding	Aantal	Prijs per test	Totaal
VO <sub>2</sub> max met lactaatmeting	1	€ 169,00	€ 169,00
30" Wingate test	1	€ 70,00	€ 70,00
<b>Totaal</b>			<b>€ 239,00</b>
<b>Totaal inclusief 8% pakketkorting en lunch</b>			<b>€ 219,88</b>

Je kunt de Wingate en de VO<sub>2</sub>max test 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.