

Schaatstraining advies & begeleiding – Testdagen (17e editie)

Beste schaatser,

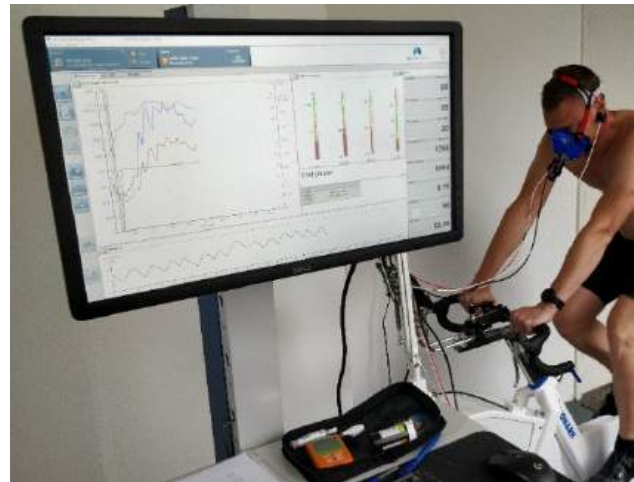
Na de succesvolle eerdere testdagen van Schaatstraining advies & begeleiding nodig ik je van harte uit voor de zeventiende editie. Deze vindt plaats op vrijdag 29 en zaterdag 30 mei 2026.

Tijdens deze testdagen kun je kiezen uit twee verschillende inspanningstesten: de **30 seconden Wingate sprinttest** en de **VO₂max-test met lactaatmeting**.

De Wingate sprinttest duurt 30 seconden, waarin je een zo hoog mogelijk vermogen trapt. Je begint met een maximale piek en probeert dit vermogen zo goed mogelijk vast te houden. Met deze test worden je anaerobe vermogen en anaerobe capaciteit gemeten. Dit zijn belangrijke voorspellers voor prestaties op de 500 en 1500 meter.

De VO₂max-test met lactaatmeting is een langere test van ongeveer 15 tot 30 minuten. De belasting wordt elke drie minuten verhoogd. Tijdens de test wordt je bloedlactaatconcentratie elke drie minuten gemeten. Daarnaast worden je ademhaling, hartslag en vermogen continu geregistreerd. Op basis van deze gegevens worden je aerobe en anaerobe drempels bepaald en worden persoonlijke trainingszones opgesteld.

Met behulp van de Wingate- en VO₂max-test krijg je inzicht in je fysieke conditie aan het begin van het zomerseizoen. De resultaten helpen je om je trainingen gericht en effectiever in te richten. Heb je in eerdere edities al deelgenomen? Dan kun je de nieuwe resultaten gebruiken om je fysieke ontwikkeling te volgen.



Het is mogelijk om beide testen op één dag uit te voeren. Je start dan met de Wingate sprinttest, gevolgd door minimaal twee uur rust, waarna je de VO₂max-test doet. Wil je de VO₂max-test liever met volledig frisse benen uitvoeren? Dan kun je de testen ook over twee dagen verdelen.

Voor deze testdagen geldt een speciale aanbieding, die je op de volgende pagina kunt vinden. Reserveren kan via Monique.

Ik hoop je te zien tijdens de testdagen. Tot dan!

Met vriendelijke groet,

Diane Valkenburg
Beter Trainen
Vissersweg 16
2355 AL Hoogmade

Prijzen inspanningstesten 2026

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

Losse inspanningstesten	Schaatstraining advies & begeleiding Testdag prijs
VO ₂ max met lactaatmeting	€ 179,00
30" Wingate test	€ 75,00
6' Astrand test	€ 75,00

Combinatie aanbieding	Totaal
VO ₂ max met lactaatmeting	€ 179,00
30" Wingate test	€ 75,00
Totaal	€ 254,00
Totaal inclusief 8% pakketkorting en lunch	€ 233,68