

Belastbaarheidprofiel Schaatsen

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum :

Wintertraining: schaatsen/ techniektraining	0	1	2	3
Schaatshouding				
Armzwaai: voorwaarts / achterwaarts *				
Starten: glijstart extensief / intensief				
staande start extensief / intensief				
Rechte stuk 400m baan: afzet: Linker been / Rechter been				
Bijhalen: Linker been / Rechter been				
Inzetten: Linker been / Rechter been				
Bocht 400m baan: afzet Linker been / Rechter been				
'Pootje over'				
Bijhalen				
Districtswedstrijden / Regiowedstrijden				
Selectiewedstrijden				
Nationale kampioenschappen / afstand kampioenschappen				
Afstand: -100 / 300 m				
- 500 m				
- 1000 m				
- 1500 m				
- 3000 / 5000 / 10000 m				

* streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar

1 = nauwelijks belastbaar

2 = matig belastbaar

3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen

1 = op geleide van de klacht belastbaar

2 = aangepast sport specifiek trainbaar

3 = sport specifiek trainen

Groningen Sport Revalidatie – 9735 AH Kardingerweg 48
9714 CE Eyssoniusplein 18
Tel : 06 29410851 / 50637498

Belastbaarheidprofiel Schaatsen

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum :

Conditietraining	0	1	2	3
Looptraining				
Speedfoot ladder loop ABC (voetenwerk voorwaarts)				
Speedfoot ladder (voetenwerk zijwaarts en van richting veranderen)				
Speedfoot ladder (sprongvormen / plyometrie) *				
Schaatspas voorwaarts / zijwaarts				
Schaatssprongen / slide / schaatsplank				
Tweebenige sprongvormen (hoogte, verte, diepte)				
Eénbenige sprongvormen (o.a. hinkelen)				
Aëroob capaciteit / vermogen				
Anaëroob alactictisch capaciteit / vermogen				
Anaëroob lactisch capaciteit / vermogen				
Fahrtlek				
Heuveltraining op / af				
fietstraining				
Aëroob capaciteit / vermogen				
Anaëroob alactictisch capaciteit / vermogen				
Anaëroob lactisch capaciteit / vermogen				
Skeeleren				
Armzwaai: voorwaarts / achterwaarts				
Starten: glijstart extensief / intensief				
staande start extensief / intensief				
Rechte stuk 400m baan: afzet: Linker been / Rechter been				
Bijhalen: Linker been / Rechter been				
Inzetten: Linker been / Rechter been				
Bocht 400m baan: afzet Linker been / Rechter been				
'Pootje over'				
Bijhalen				

* streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar

1 = nauwelijks belastbaar

2 = matig belastbaar

3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen

1 = op geleide van de klacht belastbaar

2 = aangepast sport specifiek trainbaar

3 = sport specifiek trainen

Groningen Sport Revalidatie – 9735 AH Kardingerweg 48
9714 CE Eyssoniusplein 18
Tel : 06 29410851 / 50637498

Belastbaarheidprofiel Schaatsen

Naam sporter :
Datum :

Geboortedatum :

<i>Krachttraining</i>	0	1	2	3
<i>Bovenste extremiteiten</i>				
Neck press				
Front press				
Bend over raise				
Bench press				
Push ups				
<i>Onderste extremiteiten</i>				
Leg press seated				
Squat (tweebeenig / Eénbenige)				
Dead lift				
Squat lunge				
Lunge				
Good morning bend leg				
Standing calf raise				
Opstap oefeningen (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts)				
Standing leg curl				
Buikspieren recht / schuin tot uitputting				
Core stability				
Roman chair sit ups				
Touwtje springen				
Speedfoot ladder training				

* streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar

1 = nauwelijks belastbaar

2 = matig belastbaar

3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen

1 = op geleide van de klacht belastbaar

2 = aangepast sport specifiek trainbaar

3 = sport specifiek trainen

Groningen Sport Revalidatie
9735 AH Kardingerweg 48
9714 CE Eyssoniusplein 18
Tel : 06 29410851 / 50637498