

## Belastbaarheidprofiel Schaatsen

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum :

<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				
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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

## Belastbaarheidprofiel Schaatsen

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum :

<i>Conditietraining</i>	0	1	2	3
<i>Looptraining</i>				
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				
<i>fietstraining</i>				
Aëroob capaciteit / vermogen				
Anaëroob alactictisch capaciteit / vermogen				
Anaëroob lactisch capaciteit / vermogen				
<i>Skeelers</i>				
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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

## Belastbaarheidprofiel Schaatsen

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum :

Wintertraining: schaatsen/ techniektraining	0	1	2	3
<b>Schaatshouding</b>				
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				
<b>Afstand:</b> -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

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**