

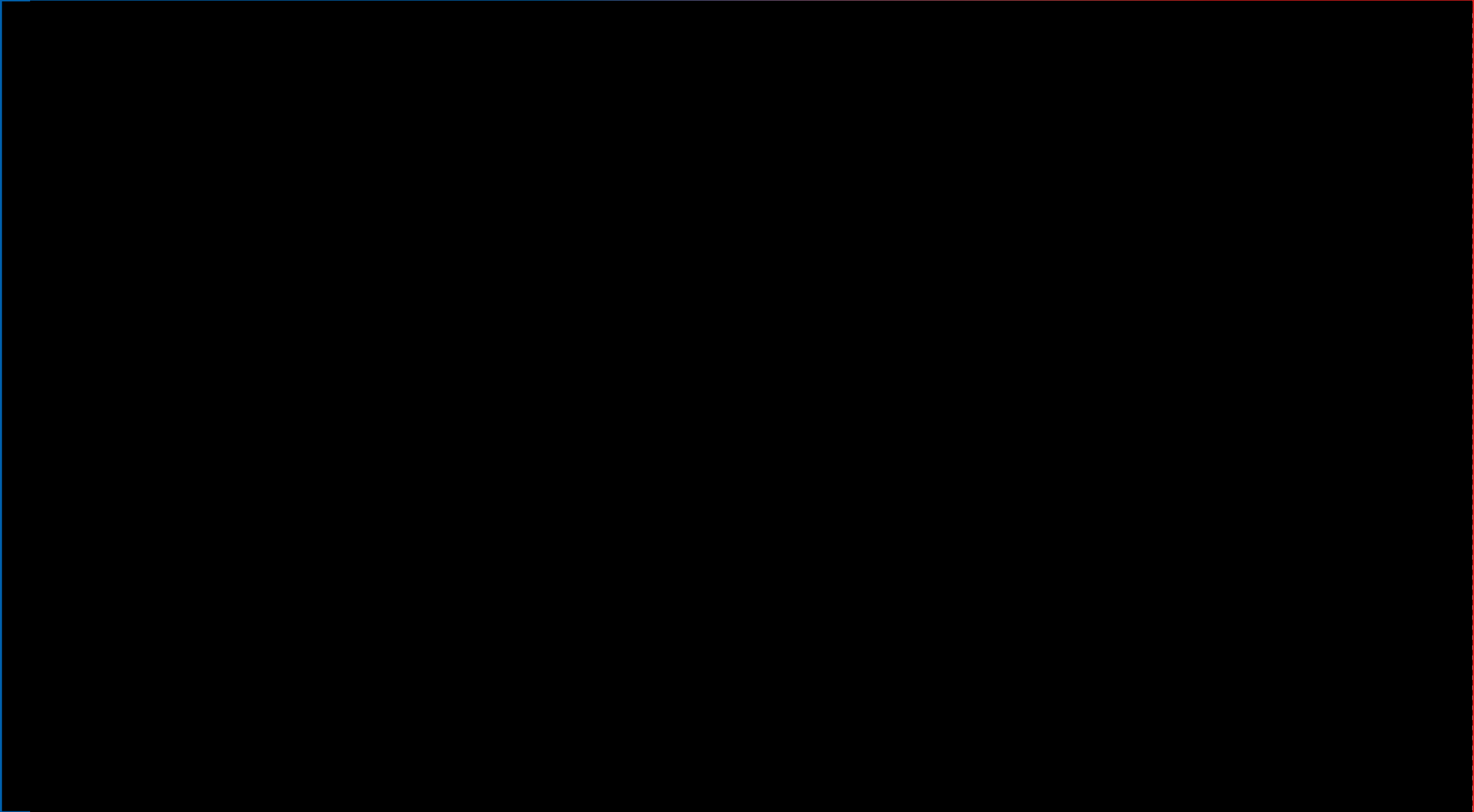


ER ZIJN
MEERDERE
WEGEN
DIE NAAR
MILAAAN LEIDEN



TEAM







Veel media aandacht

- 100 uur schaatsen op tv
- 500.000 tot 3,5 miljoen kijkers
- 10-12 schaatsweekenden per jaar
- grootste Olympische Sport NL



VANDAAG

- Over ons
- De weg naar beter, de weg naar goud
- De rol van data
- Vragen





Erwin & martin
Ten hove

- Teameigenaren
- Trainer/coach
- Manager/coach
- Organisatie sportief
- Organisatie commercieel





ONZE UITGANGSPUNTEN

- Familiegevoel
- Maatwerk



FAMILIEGEVOEL



Onze kernwaarden

- Persoonlijk
- Maatwerk
- No-nonsense
- Innovatief



FAMILIEGEVOEL KOST TIJD

- Uitspreken
- Afspreken
- Aanspreken







I AM JOY BEUNE
I AM TEAM IKO-X2O



MAATWERK



1^e lijn staff

- 3 coaches
- 1 performance coach
- 1 materiaalman/techniek coach
- 1 psycholoog
- 3 fysio's

2^e lijn staff

- 1 dokter
- 1 voedingsadviseur
- 1 manager
- marketing team









Performance Management - Workout Type: All Workout Type
Last 2 years





DOELEN & EVALUATIES

De weg naar beter, de weg naar goud



Doelen svp 1: SPORTER A

FYSIEK:

- Drempel: 360+
- Voorslaan: 70 -->75 ---->80
- Squat: 90/100 kg --> Juiste diepte, juiste snelheid
- 3 minuten waarde: 500+
- 12 minuten waarde: 400+
- Voeding: intake Janneke + op zoek naar verbeterpunten op alle fronten

TACTISCH:

- Raceplannen ontwikkelen – (later seizoen)
- Bochtuitgangen laag

TECHNISCH:

- Bochten: focus schouder-heup-knie lijn
- Staan op rechts
- Cornerbelt individueel
- Rechte stuk: meer als blok- nu schouders aan
- Heupen op één lijn houden

MENTAAL:

- Leerjaar
- Doelen opstellen vanuit prestatieprofiel met Yara
- Verder oppakken mentale tools richting wedstrijdseizoen

VANDAAG

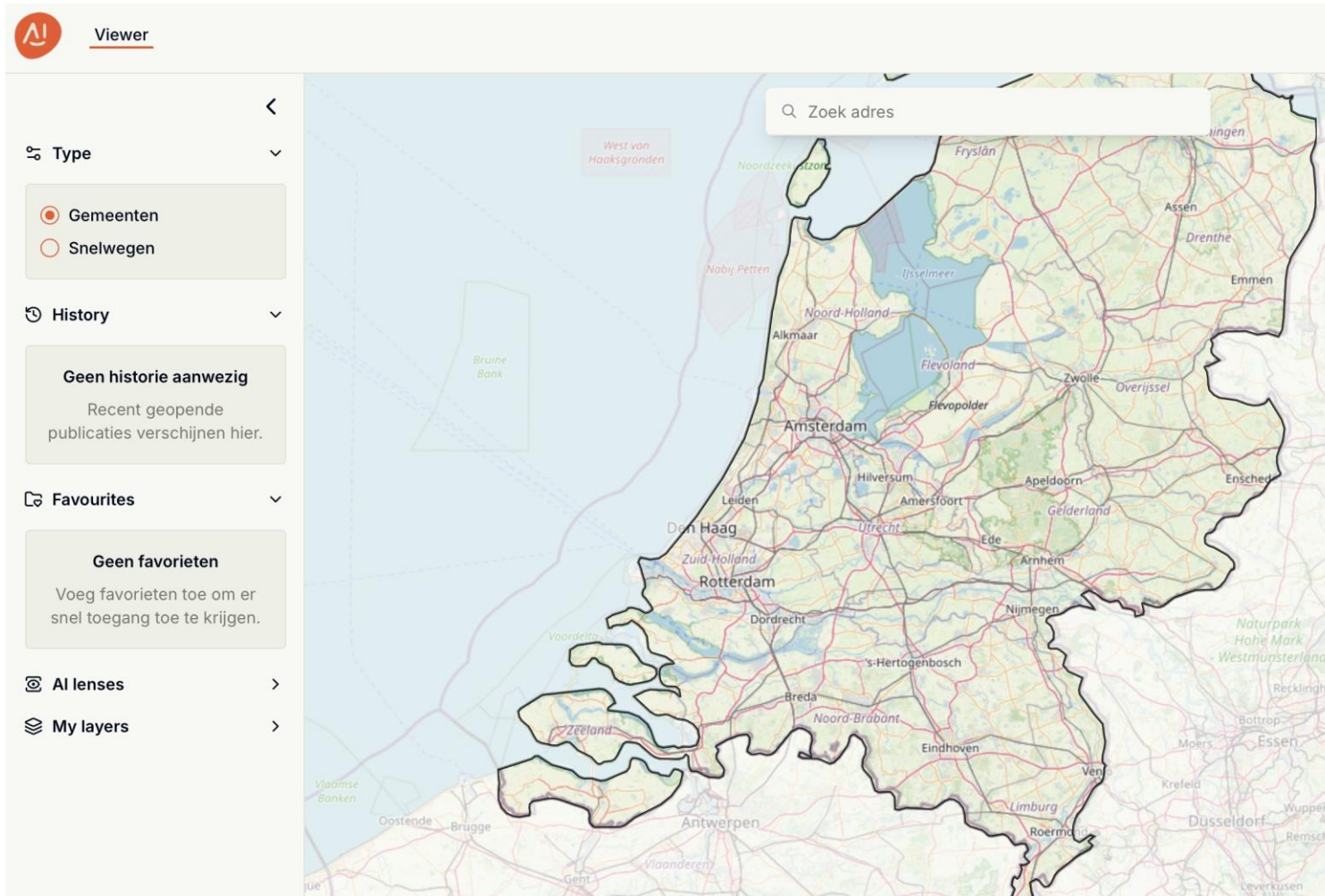
- Over ons
- De weg naar beter, de weg naar goud
- De rol van data
- Vragen



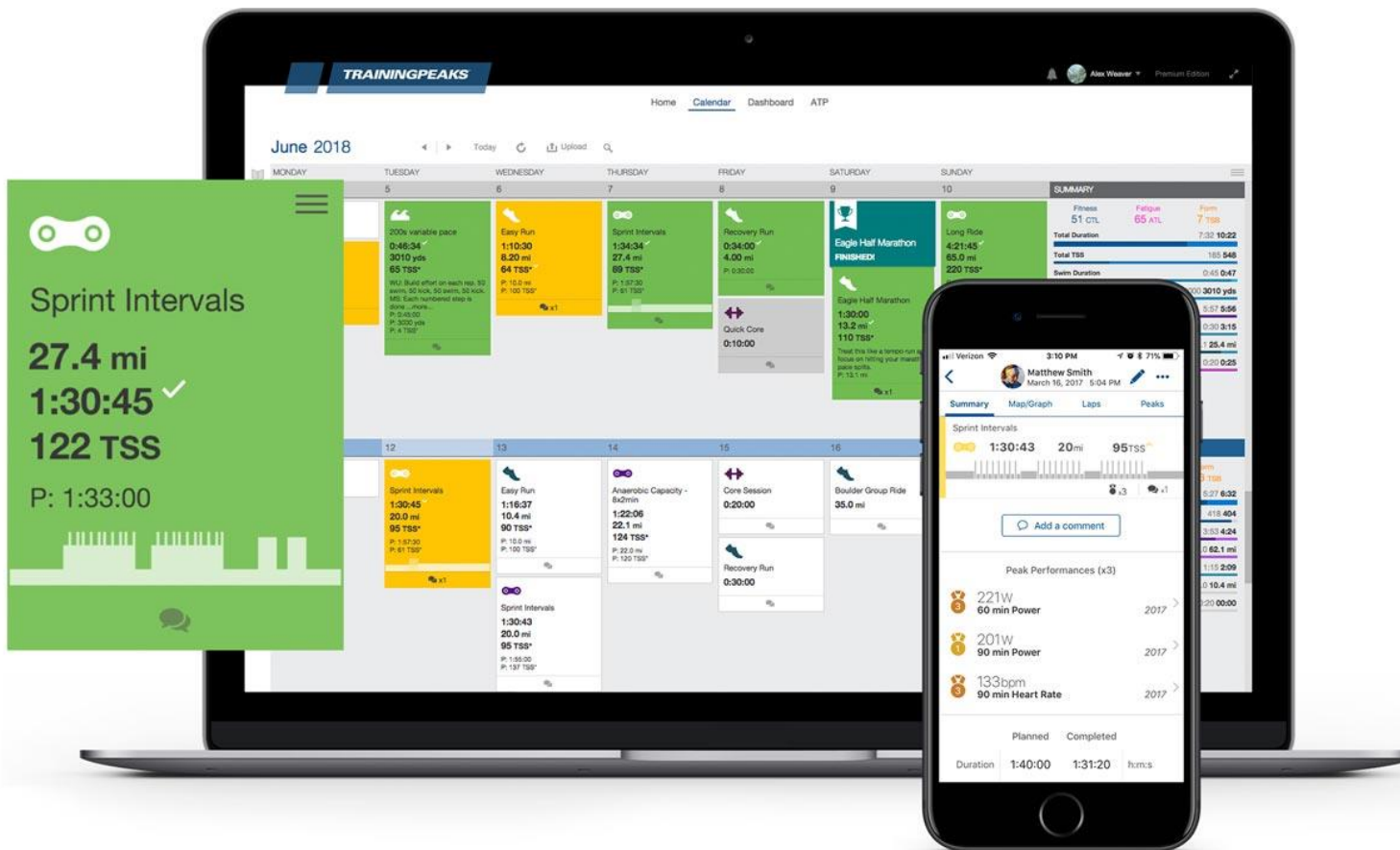
DATA

- Hartslag
- HRV
- Slaap
- Duur training
- EMI
- Vermogen fiets
- Vermogen krachttraining
- Spronghoogte
- Lactaat
- Sprintsnelheid











Does not repeat

New

Sweetspot 3x20

1:40:08 ✓

65.9 km

124 TSS

👤 x6

⬇️

Files

Beta Charts

Analyze

Bike

Select Bike

Shoes

Select Shoe

Workout Details

Warm up

20 min @ 226-308 W

Extensieve Duur

Repeat 3 times

1. **Hard**

20 min @ 361-390 W

Normale Duur

2. **Easy**

5 min @ 164-205 W

Actief Herstel

Cool Down

10 min @ 164-205 W

Actief Herstel

Tags

+

THURSDAY 19 June, 2025

4:01 pm

Fitness 97

Fatigue 110

Form -11

Does not repeat

New

Sweetspot 3x20



1:40:08 ✓ 65.9 km 124 TSS

x6

Files

Beta Charts

Summary

TRAINING PEAKS



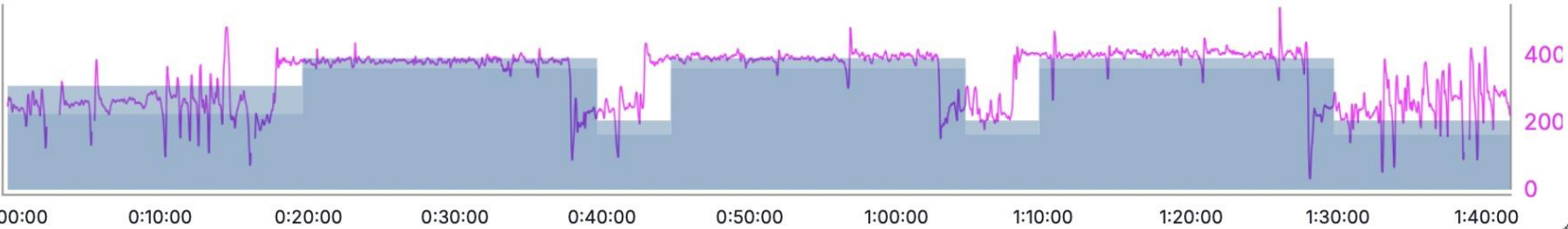
Duration 1:40:08 Distance 65.9 km TSS 124

Work	2001 kJ	IF	0.86
NP	354 W	VI	1.06
Pw:Hr	0.78%	EF	2.28
Pwr. Bal.	52.9/47.1%	El. Gain	57 m
Grade	--	El. Loss	54 m
VAM	34 m/h	W/kg	4.44

Time Dist

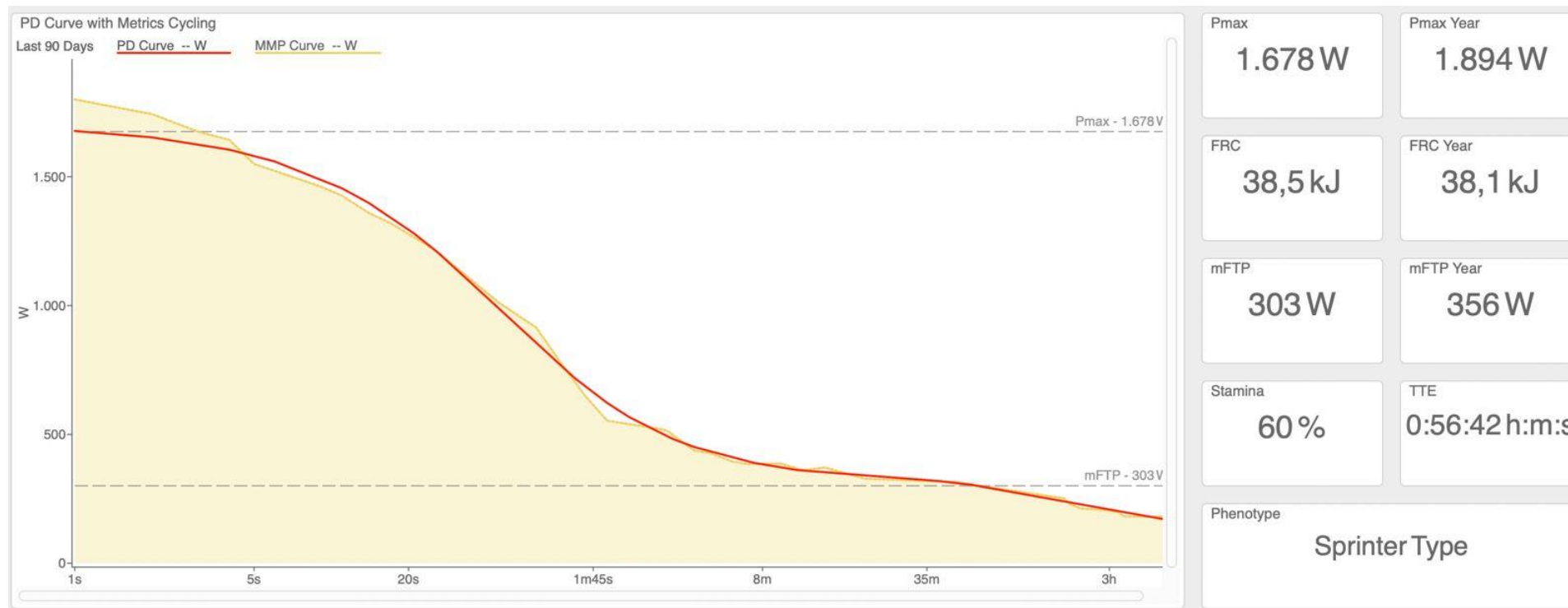


RPM M BPM W W KPH C



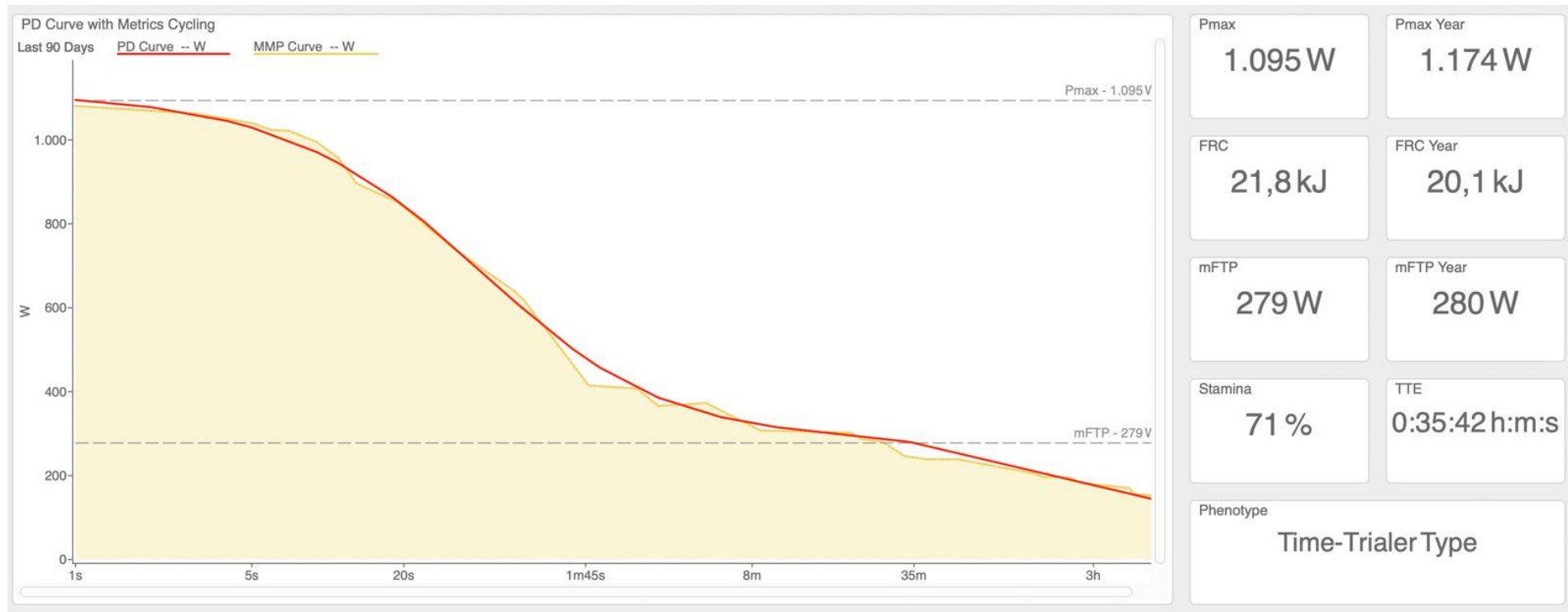
Laps

Entire Workout	1:40:08
Lap #1	18:09.13
Lap #2	20:01.04
Lap #3	05:00.15
Lap #4	20:00.83





WKO



VO2max - maximum aerobic power



Absolute: **4638** ml/min
Relative: **71.35** ml/min/kg

VLamax - maximum glycolytic power



VL_{max}: **0.87** mmol/l/s

AT - Anaerobic Threshold (MLSS)



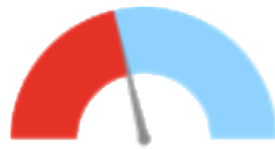
Absolute: **273** Watt
Relative: **4.20** Watt/kg
%VO2_{max}: **73.6** %

Fatmax - maximum fat metabolism



MFO Absolute: **389** kcal/h
MFO Relative: **5.98** kcal/h/kg
Fat_{max}: **175** Watt

Carbmax - carbohydrate metabolism



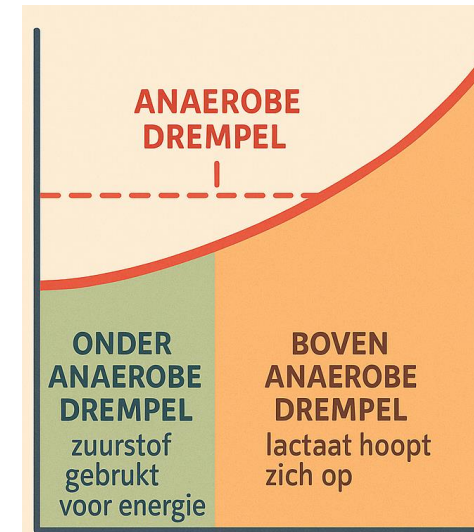
Absolute: **197** Watt
Relative: **3.03** Watt/kg

Available Glycogen g/kg



Absolute: **369** g
Relative: **5.68** g/kg

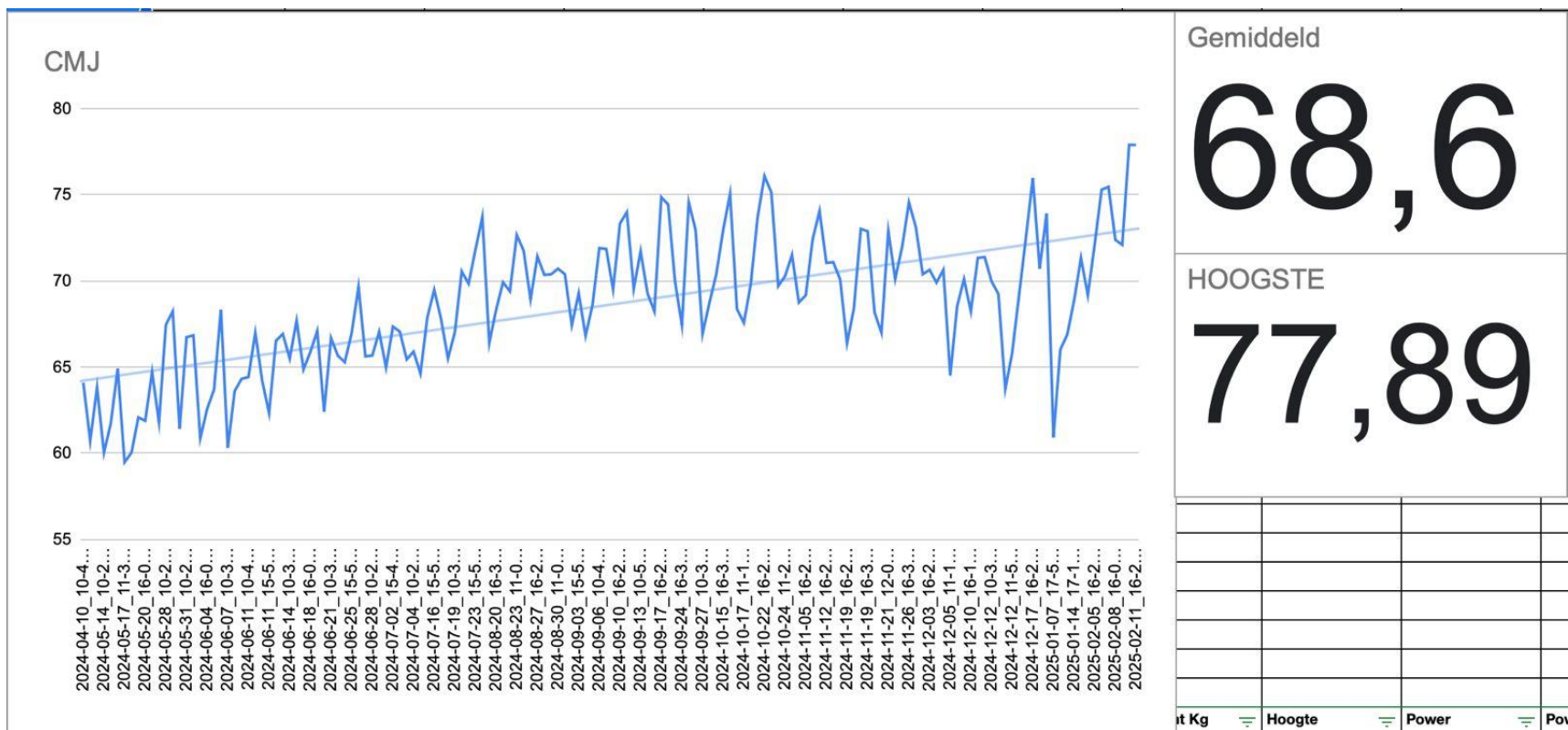
Heart Rate





GYM/AWARE







MYLAPS



The next step?





VRAGEN?

