

Fiets schema voor de hond

<u>Trainingsschema voor de jonge hond</u>							
	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Week 1	5 min.	rust	10 min.	rust	10 min.	rust	rust
Week 2	10 min.	10 min.	rust	10 min.	10 min.	rust	rust
Week 3	10 min.	10 min.	10 min.	rust	10 min.	10 min.	rust
Week 4	15 min.	10 min.	rust	15 min.	10 min.	5 min.	rust
Week 5	15 min.	10 min.	10 min.	rust	15 min.	10 min.	rust
Week 6	15 min.	10 min.	10 min.	rust	20 min.	10 min.	rust

Het is niet verstandig om voor een jonge honden het aantal minuten op te voeren. Wacht daarmee tot de hond anderhalf tot twee jaar oud is. Om de conditie op peil te houden kunt u het onderhoudsschema voor jonge honden volgen. U zult na een paar maanden merken dat de looptraining naast de fiets er gewoon bij hoort, net als de dagelijkse wandeling.

<u>Onderhoudsschema voor de jonge hond</u>						
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
20 min.	rust	15 min.	rust	rust	15 min.	rust

Uw hond is twee jaar geworden en prima gezond. Hij is 'uitgevaard', heeft stevige botten, zit goed in de spieren, heeft een sterk hart en goed ontwikkelde longen, kortom hij is volwassen. Dit is het moment om de trainingsarbeid voorzichtig uit te breiden.

Mocht u voor het eerst met conditietraining beginnen, dan is het niet verstandig op met week 1 van het trainingsschema voor volwassen honden te beginnen. Start met week 3 van het schema voor jonge honden. Werk dit programma eerst af voordat u verder gaat met het trainingsschema voor volwassen honden. Dit is een pittig trainingsschema, een echte uitdaging, niet alleen voor uw hond, maar ook voor uzelf. Samen werken aan de conditie, want ook uw conditie zal verbeteren. De ervaring leert dat het vanaf week 3 behoorlijk zwaar wordt. Let vanaf dit moment extra goed op of uw hond het nog aankan. Besef dat het trainingsschema een richtlijn is. Het is geen schande om te stoppen bij week 3 of 4 en over te stappen op het onderhoudsschema voor (let op) de jonge hond.

<u>Trainingsschema voor de volwassen hond</u>							
	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Week 1	25 min.	15 min.	rust	25 min.	20 min.	rust	rust
Week 2	30 min.	20 min.	rust	30 min.	rust	30 min.	rust
Week 3	35 min.	20 min.	30 min.	rust	30 min.	20 min.	rust
Week 4	40 min.	20 min.	rust	rust	40 min.	15 min.	rust
Week 5	40 min.	25 min.	rust	40 min.	20 min.	rust	rust
Week 6	45 min.	20 min.	rust	rust	60 min.	rust	20 min.

Na dit trainingsschema is het goed de hond twee weken rust te bieden en gewoon lekker met hem te gaan wandelen. De trainingsopbouw kan uitstekend gebruikt worden als voorbereiding op het nieuwe jacht- of werkseizoen.

Om de hond topfit te houden, kunt u het onderhoudsschema voor de volwassen hond volgen.

<u>Onderhoudsschema voor de volwassen hond</u>						
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
30 min.	rust	20 min.	rust	rust	20 min.	rust

Het vereist een behoorlijk investering in tijd en veel discipline om de trainingsschema's te volgen. Het is van groot belang dat u zich niet blind staart op het schema. Het trainingsschema is een richtlijn, niet meer en niet minder. Kijk altijd goed naar uw hond. Het kan natuurlijk gebeuren dat hij een slechte dag heeft; accepteer dat dan en doe het rustig aan. De schema's zijn opgesteld om houvast te bieden en de conditie van uw hond zo veilig en verantwoord mogelijk op te bouwen.