Trainingsschema’s

Het is niet verstandig om te vroeg met conditietraining te beginnen. Wacht daarom tot de hond één jaar oud is (middelgroot ras). Het eerste trainingsschema is uitstekend te gebruiken voor jonge honden tussen de één en de twee jaar. De trainingscyclus bestaat uit zes weken, gevolgd door twee weken rust.

In week 1 begint u voorzichtig met vijf minuten op dag 1. Waarschijnlijk is dit de eerste keer dat de jonge hond naast de fiets loopt. Neem voldoende tijd om hem te laten wennen en zorg ervoor dat hij het leuk blijft vinden. Dag 2 is een rustdag. Op dag 3 loopt uw hond al tien minuten naast de fiets. Dan volgt er weer een rustdag (dag 4), waarna u de training van dag 3 herhaalt op dag 5. Daarna hebben u en uw hond twee dagen rust. Week 1 zit erop. In de daarop volgende weken worden het aantal trainingen en de duur van de training uitgebreid.

Het is belangrijk dat u het schema heel precies volgt. Doet u dit consequent, dan loopt uw hond na zes weken twintig minuten naast de fiets. Na deze periode is het goed om even een week rust te nemen.

**Trainingsschema voor de jonge hond**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
| Week 1 | 5 min. | - | 10 min. | - | 10 min. | - | - |
| Week 2 | 10 min. | 10 min. | - | 10 min. | 10 min. | - | - |
| Week 3 | 10 min.  | 10 min. | 10 min. | - | 10 min. | 10 min. | - |
| Week 4  | 15 min. | 10 min. | - | 15 min. | 10 min. | 5 min. | - |
| Week 5 | 15 min.  | 10 min. | 10 min. | - | 15 min. | 10 min. | - |
| Week 6 | 15 min. | 10 min. | 10 min. | - | 20 min. | 10 min. | - |

Het is niet verstandig om voor een jonge hond het aantal minuten op te voeren. Wacht daarmee tot de hond 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.

Uw hond is twee jaar geworden en prima gezond. Hij is ‘uitgezwaard’, 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.

**Onderhoudsschema voor de jonge hond**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag 1 | Dag 2 | Dag 3  | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
| 20 min. | Rust | 15 min. | Rust | rust | 15 min. | Rust |

Mocht u voor het eerst met conditietraining beginnen, dan is het niet verstandig om 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.

Lukt het allemaal goed, dan kan uw hond aan het eind van de trainingsperiode een uur lang naast de fiets lopen. En dat is een hele prestatie!

**Trainingsschema voor de volwassen hond**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
| Week 1 | 25 min. | 15 min. | - | 25 min. | 20 min. | - | - |
| Week 2 | 30 min. | 20 min. | - | 30 min. | - | 30 min. | - |
| Week 3 | 35 min. | 20 min. | 30 min. | - | 30 min. | 20 min. | - |
| Week 4 | 40 min. | 20 min. | - | - | 40 min. | 15 min. | - |
| Week 5 | 40 min. | 25 min. | - | 40 min. | 20 min. | - | - |
| Week 6 | 45 min. | 20 min. | - | - | 60 min. | - | 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.

**Onderhoudsschema voor de volwassen hond**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 behoorlijke 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.