

Conditietrainingsprogramma voor de jonge hond van af 1 jaar met de fiets



Gootsehoek 19 3238 XA Zwartewaal
0181-418267 06-20236957

Onderwerp
Referentie
Datum
Blad

29 april 2007
1 / 2

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
Week 1	5	rust	10	rust	10	rust	rust
Week 2	10	10	rust	10	10	rust	rust
Week 3	10	10	10	rust	10	10	rust
Week 4	15	10	rust	15	10	5	rust
Week 5	15	10	10	rust	15	10	rust
Week 6	15	10	10	rust	15	10	rust
Week 7	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust
Week 8	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust

De getallen staan voor tijd in minuten.

Cyclus van 6 weken en dan 2 weken rust.

Belangrijk !!!

Zorg er voor dat de hond naast de fiets in een gelijkmatige draf loopt zonder haperingen of een onregelmatig ritme waarbij de hond in galop raakt.

Dit is uit den boze bij jonge honden omdat hun bot- en spierstelsel nog volop in ontwikkeling is.

Zorg er voor dat de jonge hond in een rustige tred op een gelijkmatige ondergrond loopt, vermijd daarom kuilen en gaten.

Tips:

1. Vers water na de training.
2. 3 uur van te voren geen eten geven, ook niet vlak er na.
3. Voetzolen controleren op scheurtjes, glassplinters enz.
(bij mank lopen uiteraard niet trainen!)
4. Na de training in de mand of bench.
5. De hond moet rechts naast de fiets met een band om geen slipketting.
6. Zoek een rustige trainingsroute.
7. Neem 1 hond tegelijkertijd aan de fiets mee.
8. Niet trainen als de temperatuur boven de 20°C is wel bij lagere temperaturen ook al regent het.
9. Niet trainen als de hond loops is anders heb je mogelijk toch meer honden aan de fiets.

Conditietraining voor de volwassen hond

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
Week 1	25	15	rust	25	20	rust	rust
Week 2	30	20	rust	25	rust	30	rust
Week 3	35	20	30	30	30	20	rust
Week 4	40	20	rust	rust	40	15	rust
Week 5	40	25	rust	rust	20	rust	rust
Week 6	45	20	rust	40	20	rust	20
Week 7	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust
Week 8	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust

De getallen staan voor tijd in minuten.

Staar je niet blind op dit schema, maar hou ook je hond in de gaten. Als hij zijn dag niet heeft accepteer dat dan.

Op de dagen van rust is het goed om uw hond te laten zwemmen, omdat dit de spieren prima ontspant en uw hond daardoor sneller van de inspanning herstelt.

Na dit schema van 6 weken gevolgd te hebben 2 weken rust door alleen lekker te wandelen, daarna kan de conditie onderhouden worden met de onderstaande werk-indeling:

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
Onderhouden van de conditie	30	rust	20	rust	rust	20	rust

Met vriendelijke groet,

Hondenschool Canetrain Zwartewaal