

Trainings-schema UV

Trainingsschema 1:

Als u nog nooit met de hond heeft gefietst, moet u de hond eerst laten wennen aan het lopen naast de fiets, en vervolgens ook naast de fiets aan het verkeer. Als uw hond goed is gewend, kunt u als volgt beginnen:

1e week: Elke dag 3 km fietsen, snelheid ongeveer 12 km per uur.

2e week: 4 dagen van 5 km (2½ heen, pauze, 2½ km terug).

3e week: 3 dagen 8 km (4 km heen, pauze, 4 km terug). Overige dagen 5 km in een keer.

We beginnen ongeveer een maand voor het examen met de volgende training.

1e week: 4 maal om de dag 7 km de andere dagen 4 km.

2e week: 3 maal om de dag 10 km de andere dagen 8 km.

3e week: 2 dagen 15 km fietsen en een pauze bij 8 km, de andere dagen 8 km.

4e week: 1 maal in het begin van de week 12 km fietsen, de overige dagen ongeveer 5 km om de spieren soepel te houden.

De genoemde pauzes bedragen 15 minuten waarin u de voetzolen van de hond goed moet controleren.

Trainingsschema 2: recreatief fietsen voor een jonge hond (minimaal 1 jaar)

Cyclus van 6 weken trainen – 2 weken rust.

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1	5 min/1 km		10 min/2 km		10 min/2 km		
2	10 min/2 km	10 min/2 km		10 min/2 km	10 min/2 km		
3	10 min/2 km	10 min/2 km	10 min/2 km		10 min/2 km	10 min/2 km	
4	15min/3 km	10 min/2 km		15 min/3 km	10 min/2 km	5 min/1 km	
5	15min/3 km	10 min/2 km	10 min/ 2 km		15 min/3 km	10 min/2 km	
6	15min/3 km	10 min/2 km	10 min/ 2 km		20 min/4 km	10 min/2 km	

#