

## **Trainingsschema's**

Er bestaan verschillende trainingsschema's voor een U.V. training. Op internet zijn er via zoekmachines trainingsschema's te vinden variërend van 5 tot 14 weken.

Onderstaand zijn twee voorbeeld schema's opgenomen. Een schema van 5 weken en een schema van 14 weken. Het zal duidelijk zijn dat een trainingsschema van 14 weken een rustiger en evenwichtige opbouw heeft en heel geschikt voor jonge honden.

Heeft uw hond een goede basisconditie dan is het schema van 5 weken ook geschikt. Uiteraard is alles tussen 5 en 14 weken ook prima, maar overval een hond nooit ongetraind met een lange(re) fietstocht en al helemaal niet met een UV examen.

Fiets nooit met de hond als de buitentemperatuur hoger is dan 20° C! Uw Briard kan alleen door te hijgen en via zijn voetzolen zijn warmte kwijt. Op warmere dagen kunt u beter 's ochtends vroeg fietsen, omdat het wegdek 's avonds nog behoorlijk lang erg warm blijft.

**Zonder een gedegen training vooraf wordt het voor de hond een onmogelijke opgave deze uithoudingsproef te volbrengen.**

### **U.V. Trainingsschema 14 weekse training**

1e Week:

Om de dag 1 km fietsen

2e Week:

1e dag: 2 km fietsen

2e dag: 1 km fietsen

3e dag: 3 km fietsen

4e dag: rust

5e dag: 3 km fietsen

6e dag: 1 km fietsen

7e dag: rust

3e week:

1e dag: 4 km fietsen

2e dag: 2 km fietsen

3e dag: rust

4e dag: 4 km fietsen

5e dag: 1 km fietsen

6e dag: 4 km fietsen

7e dag: rust

4e week:

1e dag: 4km fietsen

2e dag: 2 km fietsen

3e dag: 4 km fietsen

4e dag: rust 5e dag: 4 km fietsen

6e dag: rust

7e dag: 4 km fietsen

5e week:

1e dag: 3 km fietsen

2e dag: rust

3e dag: 5 km fietsen

4e dag: rust

5e dag: 5 km fietsen, 20 minuten pauze, 2 km fietsen

6e dag: rust

7e dag: 5 km fietsen, 20 minuten pauze, 2 km fietsen

6e week:

Af en toe 2 km fietsen

7e week:

1e dag: 8 km fietsen

2e dag: 2 km fietsen

3e dag: 7 km fietsen

4e dag: rust

5e dag: 8 km fietsen, 20 minuten pauze, 2 km fietsen

6e dag: rust

7e dag: 3 km fietsen

8e week:

Af en toe 3 km fietsen

9e week:

1e dag: 8 km fietsen, 20 minuten pauze, 3 km fietsen

2e dag: 2 km fietsen

3e dag: 3 km fietsen

4e dag: 8 km fietsen, 20 minuten pauze, 3 km fietsen

5e dag: 1 km fietsen

6e dag: 2 km fietsen

7e dag: rust

10e week:

Af en toe 3 km fietsen

11e week:

1e dag: 8 km fietsen, 20 minuten pauze, 8 km fietsen

2e dag: 2 km fietsen

3e dag: rust

4e dag: 8 km fietsen, 20 minuten pauze, 4 km fietsen

5e dag: 2 km fietsen

6e dag: 2 km fietsen

7e dag: rust

12e week:

Af en toe 3 km fietsen

13e week:

Af en toe 2 km fietsen

14e week:

Af en toe 3 km fietsen

## **U.V. Trainingsschema 5 weekse training.**

1e week

4 x (dus om de dag) ca 3-5 km fietsen

2e week

4x (dus om de dag) 7 km fietsen

3e week

4 x (dus om de dag) ca 10 km fietsen. Na ca 5 km een pauze (15 min)

4e week

Om de 2 dagen 15 km fietsen met een pauze na 8 km.

5e week

1e dag 20 km fietsen (pauzes van 15 min. na 8 en 15 km)

2e dag 5 km fietsen

3e dag 5 km fietsen

4e dag 5 km fietsen

5e dag 5 km fietsen

6e dag 5 km fietsen

7e dag 20 km fietsen (pauzes van 15 min. na 8 en 15 km)