

# Trainingschema

Dit is een trainingschema van 13 weken voor mensen die nog nooit meegedaan hebben aan een recreierit of endurancewedstrijd en zeker willen weten dat hun paard fit genoeg is om de rit zonder problemen uit te lopen.

Het schema is een richtlijn! Je kunt het aanpassen aan je paard en allerlei omstandigheden. Je mag het vrij overnemen en aanpassen.

Een endurancewedstrijd is geen stapritje, maar een stevige rit. Het is best pittig om je paard (en jezelf!!!) in 13 weken voor te bereiden. Ga dus gedisciplineerd te werk.

Overgeslagen trainingen niet compenseren door er vervolgens maar 2 achter elkaar af te werken! Dat werkt overtraining in de hand. Het schema is al pittig genoeg en endurancerijden verlangt, net als andere sporten, nu eenmaal enige discipline.



Voor het trainingschema zijn een aantal uitgangspunten:

## **Voor wie:**

- Gezond, niet-"groen" paard met basisafrichting/basisharding (min. 5 jaar oud)
- Een ruiter met onafhankelijke zit, gevoel voor balans en met een basisconditie.

Dit schema bouwt ook een stukje uithoudingsvermogen van de ruiter op.

## **Het schema:**

- Dit trainingschema is een algemeen schema. Ieder paard is anders en het is dus zaak om goed naar je paard te blijven luisteren tijdens de trainingen en zijn gezondheid en welzijn in de gaten te blijven houden. Het is voor eigen rekening en risico.
- Kan ook gebruikt worden voor het weer op conditie brengen van een paard (en de ruiter!) na de winterpauze.
- Arbeidsstap is een actieve, gelijkmatige, ontspannen stap met ondertredende achterhand.
- Arbeidsdraf is een actieve, gelijkmatige, ontspannen draf in een licht voorwaarts/neerwaarts met ondertredende achterhand.

- Arbeidsgalop is een actief gesprongen, gelijkmatige, ontspannen galop, waarbij het paard lekker in de hand staat en actief zijn achterhand onderbrengt, zonder pogingen te ondernemen er tussenuit te racen.

### **Gezondheid van het paard:**

- Geef het paard zo veel mogelijk weidegang voor vrije beweging en geestelijke rust.
- Pas het voeder aan waar het paard dit aangeeft door verlies aan werklust, vermagering of te veel temperament. Voer naar de arbeid die het paard heeft geleverd, niet naar wat je planned te gaan doen; er kan altijd iets tussenkomen, je training vervalt en het paard krijgt te veel voer.
- Controleer bij vertrek en thuiskomst de hartslag. Rustwaarde bij vertrek zou tussen 30 en 40 moeten liggen. Bij terugkomst max. 60. (Het paard heeft tenslotte al een staptraject van min. 15 minuten gehad om te herstellen).
- Blijven observeren en bij negatieve symptomen (bijv. dikke benen, warme benen, metabole “problemen”, verlies van werklust, vermagering, etc.) onmiddellijk pas op de plaats en stapje terug, voeder aanpassen. Probleem oplossen alvorens verder te gaan.

### **De trainingen:**

- Het spreekt voor zich dat de hieronder voorgestelde trainingen bij voorkeur buiten, in de natuur, doorgevoerd dienen te worden en niet primair bedoeld zijn om in een manegehal uitgevoerd te worden.
- De programma's van 60-70 min. laten zich onder omstandigheden echter wel in de manege uitvoeren bij extreem slechte weersomstandigheden. Ze werken dan echter relatief “geestdodend”. Dus puur als noodoplossing en dan zeker geen 3-5x per week!
- T/m week 7 kan een korte sessie vervangen worden door een longeursessie (suggestie: dubbele longe of enkele longe met bijzet) of een dressuurles.
- Langste sessie aan het eind van de opbouwweek (opbouwweek d.m.v. de kortere sessies).
- Na langste sessie (vanaf week 6) “vrije dag” (vrije dag = even 15-20 min. loswerken aan de longe of wandeling van 30 minuten aan de hand).
- Probeer uit te vinden hoe hard jouw paard loopt in een arbeidsstap, arbeidsdraf en arbeidsgalop, dan kun je gemakkelijk uitrekenen hoeveel kilometer je hebt gereden, maar helpt het je ook bij het bedenken van nieuwe routes, die je in het gestelde schema kunt afwerken (langer uitstappen is nooit verkeerd).

### **Snelheid (benaderingen):**

- Arbeidsstap: 5 - 8 km/uur
- Arbeidsdraf: 9 - 19 km/uur
- Arbeidsgalop (canter): 12 – 25 km/uur

### **Een aantal van de belangrijkste dingen zijn:**

- **Het paard moet netjes in de balans lopen.**
- **De ruiter moet ook netjes in balans zitten.**
  
- **Let op signalen van vermoeidheid en overbelasting van je paard.**
- **Zorg dat jullie er allebei plezier in hebben.**
- **Zorg voor voldoende afwisseling.**

Een dressuur- of springles kan best een korte sessie vervangen. Ook een half uurtje goed longeren (met bijzet of dubbele longe) met intervallen (8 min. draf, 1 min. galop, 1 min. draf, 1 1/2 min. galop, 1 min. draf, 2 min. galop, 1/2 min. draf - omdraaien - 3 min. draf, 1 min. galop, 1 min. draf, 1 1/2 min. galop, 1 min. draf, 2 min. galop, 5 1/2 min. draf en vervolgens uitstappen) kan een vervanging zijn als er door omstandigheden eens een keertje wat weinig tijd is en je je paard toch gericht wilt bewegen.

<b>Week 1</b>				
60 min.	3-5 x p/w	60 min.	Arbeidsstap	Diverse bodemsoorten
<b>Week 2</b>				
60 min.	3-5 x p/w	25 min. 5 min. 25 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	Diverse bodemsoorten Zoek goede bodem voor draf Wissel regelmatig de route
<b>Week 3</b>				
70 min.	3-5 x p/w	20 min. 5 min. 10 min. 5 min. 20 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	
<b>Week 4</b>				
60 min.	3-5 x p/w	15 min. 5 min. 5 min. 5 min. 5 min. 20 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	Controleer regelmatig of het paard actief op 4 benen loopt in 2 sporen en of de gangen regelmatig zijn. Zit zelf netjes in balans.
<b>Week 5</b>				
60 min.	3-5 x p/w	15 min. 10 min. 5 min. 10 min. 20 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	
<b>Week 6</b>				
60 min.	3 x p/w	15 min. 10 min. 5 min. 5 min. 5 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap	Hoe ziet het hoefbeslag eruit? 6-8 weken is zo'n beetje de periode die je tussen 2 beslagbeurten maximaal aan moet houden. (i.v.m. slijtage ijzers en voorkomen van grote standcorrecties).
90 min.	1 x	20 min.	Arbeidsstap	Neem een andere, afwisselende

	p/w	10 min. 5 min. 10 min. 5 min. 10 min. 5 min. 10 min. 15 min.	Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	route. Voer deze lange sessie door aan het eind van de week.
<b>Week 7</b>				
65 min.	3 x p/w	15 min. 15 min. 5 min. 5 min. 5 min. 5 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	Draaf ook eens af en toe een (klein) stukje over de harde weg (asfalt); let wel op voor uitglijden; ga niet te hard.
105 min.	1 x p/w	15 min. 15 min. 5 min. 15 min. 5 min. 15 min. 5 min. 15 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	
<b>Week 8</b>				
80 min.	3 x p/w	15 min. 20 min. 5 min. 20 min. 20 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	Controleer regelmatig je hoefbeslag. Na 8 weken moet er zeker weer eens naar gekeken worden door een kundig hoefsmid.
105 min.	1 x p/w	15 min. 20 min. 5 min. 10 min. 5 min. 10 min. 5 min. 20 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	Niet alleen als je ijzers vervangen moeten worden, maar ook i.v.m. de hoefgroei. Grote standsveranderingen vermijden.
<b>Week 9</b>				
85 min.	3 x p/w	15 min. 25 min. 5 min. 10 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf	In plaats van telkens op je paard te zitten, kun je er natuurlijk ook eens een stukje

		5 min. 10 min. 15 min.	Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap	naast joggen. Paard en RUITER moeten fit zijn!
115 min.	1 x p/w	15 min. 25 min. 5 min. 10 min. 5 min. 10 min. 5 min. 25 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	
<b>Week 10</b>				
95 min.	3 x p/w	15 min. 30 min. 5 min. 30 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	Kies vooral interessante en leuke, afwisselende routes.
135 min.	1 x p/w	15 min. 30 min. 5 min. 15 min. 5 min. 15 min. 5 min. 30 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	
<b>Week 11</b>				
105 min.	2 x p/w	15 min. 15 min. 5 min. 15 min. 5 min. 15 min. 5 min. 15 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap	Trainen is leuk! Hou er dus vooral de lol in.
145 min.	2 x p/w	15 min. 30 min. 5 min. 30 min. 5 min. 20 min. 5 min. 20 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap	
<b>Week 12</b>				

95 min.	2 x p/w	15 min. 30 min. 5 min. 30 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	Laat deze week het hoefbeslag in orde brengen. Nieuwe ijzers kunnen dan 10 –14 dagen “ingelopen” worden, want je loopt ook geen marathon op nieuwe gympen!
175 min.	1 x p/w	15 min. 15 min. 5 min. 15 min. 5 min. 30 min. 5 min. 15 min. 5 min. 15 min. 5 min. 30 min. 15 min.	Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsgalop Arbeidsdraf Arbeidsstap Arbeidsdraf Arbeidsstap	Dit is de laatste intensieve trainingsweek. Heeft het paard een beetje vetreserve? Bespierd en afgetraind is iets anders dan mager!
<b>Week 13</b>				
95 - 105 min. (Doe deze training in het begin van de week, niet vlak voor de wedstrijd!)	1 x p/w of 1 x p/w	95 min. of 105 min.	Schema week 12 Of Schema week 11	In deze week is het belangrijk om het paard fit, ongeblesseerd en “fris in zijn hoofd” te houden. Hoefbeslag OK?!
60 min.	1 x p/w	Dressuurles		
30 min.	1 x p/w	30 min.	Longeren	

**Veel plezier en succes met je wedstrijd!!!**