

FIETSSHEMA

Het is onverstandig de hond beneden de leeftijd van 12 maanden mee te nemen aan de fiets.



Het skelet van de jonge hond is nog zeer kwetsbaar voor blessures. De schade die kan ontstaan door te vroeg te beginnen met trainen aan de fiets kan onherstelbaar zijn. Het mag vanaf een jaar, maar ook hierbij geldt dat de opbouw rustig moet gebeuren. Behalve conditie moet de hond ook eelt ontwikkelen op zijn voetzolen, hij loopt immers op een harde ondergrond.

Let er ook op dat de hond niet door grind of glas loopt.

Controleer daarom, tijdens en na het fietsen, regelmatig de voetzolen.

De hond kan het beste aan een tuigje of halsband met riem meegenomen worden. Een slijprijtje is zeker niet aan te bevelen.

Fiets in een rustig tempo, pas je aan het tempo van de hond aan. Laat de hond altijd in draf met je meelopen en niet galopperen, want dat geeft te grote klappen op spieren en gewrichten.

Laat de hond met fietsen altijd aan de rechterkant lopen. Dus niet aan de kant van het verkeer maar aan de kant van de stoep of berm.



Bij veel dieren speciaal zaken zijn zogenaamde springers te koop. Dit is een constructie waarmee u de hond aan de fiets vast kunt maken d.m.v. een veer. Hieraan kunt u op een veilige manier de hond mee laten lopen. Zelf houdt u uw handen aan het stuur. Ga niet met de hond fietsen als het boven 20* Celsius is. Fiets in de zomer bij voorkeur 's morgens vroeg, asphalt blijft 's avonds nog lang warm. Niet gaan fietsen binnen 2 uur na het eten i.v.m. het gevaar voor een maagtorsie en geef, om dezelfde reden, na het fietsen niet direct een bak vol water aan de hond; een paar slokken niet te koud water is voldoende.

Een zeer goed getrainde grote hond kan met een snelheid van 12 tot 15 km. p/u naast de fiets lopen. Houd als maximale afstand 20 kilometer aan.

Het belangrijkste is dat een fietstochtje voor jou en je hond een leuk uitje is!

Voorbeeld van een fietsschema:

Fietstrainingsschema jonge hond (vanaf een jaar)

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
Week 1	5 min	rust	10 min	rust	10 min	rust	rust
Week 2	10 min	10 min	rust	10 min	10 min	rust	rust
Week 3	10 min	10 min	10 min	rust	10 min	10 min	rust
Week 4	15 min	10 min	rust	15 min	10 min	15 min	rust
Week 5	15 min	10 min	10 min	rust	15 min	10 min	rust
Week 6	15 min	10 min	10 min	rust	20 min	10 min	rust

Fietstrainingsschema volwassen hond (vanaf twee jaar)

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
Week 1	25 min	15 min	rust	25 min	20 min	rust	rust
Week 2	30 min	rust	rust	30 min	rust	30 min	rust
Week 3	35 min	20 min	30 min	rust	30 min	20 min	rust

Week 4	40 min	20 min	rust	40 min	20 min	rust	rust
Week 5	40 min	25 min	rust	40 min	20 min	rust	rust
Week 6	45 min	20 min	rust	rust	60 min	rust	20 min

Onderhoudsschema

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
Elke week	25 min	15 min	rust	25 min	20 min	rust	rust

FRC-BC 2017