

Fietsen met je hond opbouwen

Bouw het fietsen langzaam op. Hieronder een voorbeeld hoe je dit kunt doen.

In 6 weken bouw je het fietsen op. Dan twee weken niet fietsen. Daarna is het een kwestie 'onderhouden'. Overigens is het heel goed om de dagen dat je niet fietst met de hond, de hond te laten zwemmen.

Schema jonge hond (1-2 jaar)

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
week 1	05 min.		10 min.		10 min.		
week 2	10 min.	10 min.		10 min.	10 min.		
week 3	10 min.	10 min.	10 min.		10 min.	10 min.	
week 4	15 min.	10 min.		15 min.	10 min.	05 min.	
week 5	15 min.	10 min.	10 min.		15 min.	10 min.	
week 6	15 min.	10 min.	10 min.		20 min.	10 min.	2 weken rust
daarna	20 min.		15 min.		15 min.		

Schema volwassen hond (> 2 jaar)

	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7
week 1	25 min.	15 min.		25 min.	20 min.		
week 2	30 min.	20 min.		30 min.		30 min.	
week 3	35 min.	20 min.	30 min.		30 min.	20 min.	
week 4	40 min.	20 min.			40 min.	15 min.	
week 5	40 min.	25 min.		40 min.	20 min.		
week 6	45 min.	20 min.			60 min.		20 min.
daarna	30 min.		20 min.			20 min.	