

GENERIEK VOORBEELD TRAININGSSCHEMA Waterloopband



GROTE HONDEN

1. Beginners (conditieopbouw)

- **Doel:** Spieractivatie, cardiovasculaire basisconditie
- **Frequentie:** 3x/week, waterhoogte: tot schouder
- **Week 1-2:**
 - Snelheid: 1,5-2 km/u
 - Duur: 5 min opwarming + 3 x 2 min lopen met 1 min rust
- **Week 3-4:**
 - Snelheid: 2-2,5 km/u
 - Duur: 5 min opwarming + 3 x 3 min lopen met 1 min rust

2. Gevorderden (goede conditie)

- **Doel:** Spierkracht, snelheid
- **Frequentie:** 4-5x/week
- **Week 1-2:**
 - Snelheid: 3-4 km/u
 - Intervallen: 5 min opwarming + 3 x 5 min lopen met 1 min rust
- **Week 3-4:**
 - Intervaltraining: afwisselend 3 min stevig, 2 min rustig
 - Totale tijd: max. 25 min



KLEINE HONDEN

3. Beginners (conditieopbouw)

- **Doel:** Vertrouwd raken, basisconditie
- **Frequentie:** 3x/week, waterhoogte: tot elleboog/schouder
- **Week 1-2:**
 - Snelheid: 0,8-1,2 km/u
 - Duur: 5 min opwarming + 3 x 1 min met 1-2 min rust
- **Week 3-4:**
 - Snelheid: 1,2-1,5 km/u
 - Duur: 5 min opwarming + 3 x 2 min

4. Gevorderden (goede conditie)

- **Doel:** Uithouding en spieronderhoud
- **Frequentie:** 4x/week
- **Week 1-2:**
 - Snelheid: 1,5-2,2 km/u
 - Duur: 3 x 3-4 min met 1 min rust
- **Week 3-4:**
 - Intervallvorm: 2 min stevig / 1 min traag