**Studiewijzer trainingsleer B, 33HL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **lesonderwerp** | **Praktisch** |
| 1 | * Bespreken , uitleg opdracht * opstellen trainingsschema. * Ophalen trainingsleer principes. | * Naslagwerk dictaat Trainingsleer en trainingsfysiologie * Keuze maken paard-ruiter combinatie |
| 2 | * Opstellen schema werklast van één week |  |
| 3 | * Theorie overcompensatie |  |
| 4 | * a.d.h.v schema werklast: trainingsdoelen, werk belasting (overload - herstel, overcompensatie.) |  |
| 5 | * Theorie: Logboek opstellen   *Training, voeding, Rusthartslag, temperatuur, hoefsmid, dierenarts, gewicht paard.* |  |
| 6 | * Logboek format maken |  |
| 7 | * Gedrag theorie + uitwerken |  |
| 1 | * Exterieur theorie + uitwerken |  |
| 2 | * Voeding in relatie tot training * Supplementen/ tijdstip van voeren / weidegang e.d |  |
| 3 | * Voedingsschema maken aangepast aan de training. | * Afronden beschrijving paard-ruiter combinatie; meenemen volgende les |
| 4 | * Controle beschrijving paard-ruiter combinatie | * Afronden analyse paard-ruiter combinatie; meenemen volgende les |
| 5 | * Controle analyse paard-ruiter combinatie | * Afronden advies paard-ruiter combinatie; meenemen volgende les |
| 6 | * Controle advies paard-ruiter combinatie | * Afronden logboek; meenemen volgende les |
| 7 | * Check logboek, vergelijken van formats * discussie |  |
| **8** | Inleveren opdracht WEEK 30 maart 2015 | Hard copy 1x - THN |