**Rantsoenberekening**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stap 1. Duur training** | | | | | Punten per type training | | | |
| **Bepaal de trainingsduur per soort training** | | | | |
| A) Hoe lang doe je deze training per dag? | | | | | I | II | III | IV |
| (omcirkel de punten van de catagorie) | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zeer kort |  | tot 30 minuten | |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kort |  | tot 1 uur |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Kort - Medium | | tot 1,5 uur |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Medium - Kort | | tot 2 uur |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Medium |  | tot 2,5 uur |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Medium - Lang | | tot 3 uur |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Lang |  | meer dan 3 uur | |  | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| B) Aantal keer per dag (1 tot 6) | | | | |  |  |  |  |
| C) Aangal dagen per week (1 tot 7) | | | | |  |  |  |  |
| Punten stap 1 (A x B x C) | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Stap 2. Intensiteit** | | | | | Punten per type training | | | |
| **Bepaal hoe zwaar het werk is voor je paard** | | | | |
|  |  |  |  |  | I | II | III | IV |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stap (90%), af en toe langzame draf, 1 kort galopje | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Stap (60%), draf (35%), galop (5%) | | | |  | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Stap (50%), draf (40%), galop + springen\* (10%) | | | | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Stap (40%), draf (45%), galop + springen\* (15%) | | | | | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Stap (30%), draf (50%), galop + springen\* (20%) | | | | | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Stap(25%), draf/snelle draf(40%), galop/springen(20%) | | | | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Stap (25%), draf (45%), galop en springen/cros (30%) | | | | | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Snelle draf en snelle galop, meer dan 80% | | | |  | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Plus maximumsnelheid bereikt - niet meer dan 30 min. | | | | | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Punten stap 2 | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Stap 3. Extra** | | | | | Punten per type training | | | |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  | I | II | III | IV |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aangespannen rijden (3 punten) | | |  |  |  |  |  |  |
| Temperatuur boven 25ºC of onder 5ºC (3 - 5 punten) | | | | |  |  |  |  |
| Springen boven 1,40 meter (2 punten) | | | |  |  |  |  |  |
| Werk op helling - steile helling voor 10 min. (2 punten) | | | | |  |  |  |  |
| Punten stap 3 | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |
|  | | | | |  |  |  |  |
| **Stap 4. Boordelen van de arbeidsscore** | | | | |  |  |  |  |
| Schore tussen: | | Gemiddelde schore: | | |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |
| 0 ~ 10 | | zeer lichte arbeid (ZLA) | | |  |  |  |  |
| 10 ~ 17 | | lichte arbeid (LA) | | |  |  |  |  |
| 18 ~ 22 | | lichte - medium arbeid (LMA) | | |  |  |  |  |
| 23 ~ 30 | | medium arbeid (MA) | | |  |  |  |  |
| 31 ~ 37 | | medium - zware arbeid (MZA) | | |  |  |  |  |
| 38 ~ 45 | | zware arbeid (ZA) | | |  |  |  |  |
| 45 en meer | | zeer zware arbeid (ZZA) | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Stap 5. Energiebehoefte paard** | | | | |  |  |  |  |
| Energiebehoefte | | ZLA | LA | LMA | MA | MZA | ZA | ZZA |
| *(EWpa)* | | *zeer licht* | *licht* | *licht* | *medium* | *medium* | *zwaar* | *zeer zwaar* |
| Gewicht | Onderhoud |  |  | *medium* |  | *zwaar* |  |  |
| 200 | 2,19 | 2,31 | 2,54 | 2,74 | 3 | 3,22 | 3,91 | 4,48 |
| 400 | 3,68 | 3,87 | 4,3 | 4,67 | 5,16 | 5,54 | 6,82 | 7,86 |
| 600 | 4,98 | 5,23 | 5,87 | 6,41 | 7,14 | 7,7 | 9,6 | 11,11 |

**Voederwaarden overzicht**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ruwvoeders** | **EWPA per kg product** |
| Snijmaïs, ingekuild, ds 280-320 g/kg | 0.27 |
| Weidegras, goede kwaliteit, april/mei | 0.15 |
| Weidegras, juli tot september | 0.14 |
| Grashooi, goede kwaliteit | 0.63 |
| Grashooi, gemiddelde kwaliteit | 0.58 |
| Grashooi, matige kwaliteit | 0.53 |
| Graskuil, vochtig en zacht | 0.45 |
| Graskuil, voelt droog en stengelig aan | 0.35 |
| Luzernehooi | 0.50 |
| Gerstestro | 0.30 |
| Tarwestro | 0.25 |
| **Krachtvoeders** |  |
| Gerst | 1.07 |
| Haver | 0.89 |
| Wortelen (vers) | 0.24 |
| Bietenpulp geweekt in water (250gr in 1ltr water) | 0.25 |
| Olie (per liter) | 2.79 |
| Onderhoudsbrok | 0.67 |
| Sportbrok | 0.83 |