**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 |