



Training van sledehonden

Drivers cursus 2026

Auteur Rob Mossinkoff



Wat is fysieke training?

- Het regelmatig en systematisch toedienen van, in omvang en intensiteit toenemende, lichamelijke belastingsprikkelers met de bedoeling het prestatievermogen te laten stijgen.

Karaktereigenschappen van de sledehond

- Drive
- Aangeboren gedrag, vervat in de genen zonder dat een leerproces een rol speelt.
- Zeer lange evolutie door selectie in fokken
- Motivatie en beloning is intrinsiek
- Een innerlijke wil en gedrevenheid om in een harnas te lopen
- Concentratie en focus



Trainingsaspecten noodzakelijk en essentieel voor progressie

- Fysieke belasting
- Rust/Supercompensatie
- Voeding



Belangrijke aspecten bij de training

Afwisseling

Opbouw (de kunst van het weglaten, voldoende supercompensatie)

Intervaltraining

Een ding tegelijk en werk aan verbeteringen

Weet wat je honden kunnen

Geduld, rust en ontspanning

Bijzondere verrichtingen



Supercompensatie

- Na een trainingsimpuls van een bepaald niveau heeft het lichaam altijd de neiging om zich te herstellen boven het oorspronkelijk uitgangsniveau (baseline)
 - Oftewel; RUST...!
- Gevolg gebrek aan supercompensatie=overtraining
- Gevolg van overtraining=demotivatie en achteruitgang
 - Minder=meer

Voeding

A close-up photograph of a husky's face, showing its eyes, black nose, and pink tongue. The husky has white fur with black markings around its eyes and on its ears. The background is blurred.

- Training nooit met volle maag in verband met risico op maagtorsie. Tevens vermindering prestatie.
- Proteïne inname verhogen
- Na een training en vooral tijdens de rustdag extra proteïne voor spieropbouw en toename kracht.
- Bij kou meer vet voeren.

Vragen...?

