www.moxiesport.nl

MOXIE

Workshop 'Trainen en overtrainen'

3 maart 2015 *Docentendag Groen kennisnet*

Aan de slag in groepjes van 4-5 personen Workshop: 75 min.

Deel 1 '*Verwachtingen en kennis over meten met hartslagmeter' (10 min)*
Bediscussieer in de groep de volgende vragen en formuleer kort een antwoord hierop.

1. Wat 'meet' de hartslagmeter nu daadwerkelijk, wat zijn de verschillen met een ECG?

---

2. Noem een aantal factoren die de hartslag van een paard kunnen beïnvloeden:

---

3. In wat voor range verwacht je de hartslagen van een (door getraind) dressuurpaard?

----------slagen / min

4. In wat voor range verwacht je de hartslagen van een (door getrainde) ruiter?

----------slagen / min

5. Kun je stress meten met een hartslagmeter bij zowel paard als ruiter? En waarom wel /niet?

Deel 2 '*observatie in de praktijk van ruiter en paard'*
Geef per combinatie aan:

1. Wat zijn de 'normaal' waardes van paard en ruiter in stap, draf en galop en is dit ook 'normaal'?

Dressuur paard

Gang	Paard (bpm)	Ruiter (bpm)	Normaal ?
Stap			
Draf			
Galop			

Spring / eventing paard

Gang	Paard (bpm)	Ruiter (bpm)	Normaal ?
Stap			
Draf			
Galop			

2. Wat gebeurt er met zowel ruiter als paard als ze meer gaan door werken? Wat voor type training is het? Komt dit overeen met de doelstelling van de ruiter voor de training, zo niet, hoe en wat kan ze hierin aan passen? En wat betekent dit voor haar dagelijkse trainingen?

Dressuur paard

Oefening / actie	Intensiteit (bpm)	Type training	Hoe verbeteren fysiek gezien?
1.			
2.			
3.			

Spring / eventing paard

Oefening / actie	Intensiteit (bpm)	Type training	Hoe verbeteren fysiek gezien?
1. dressuur matig doorwerken			
2. springen hindernissen / parcours			
3. galopwerk			