



# SkolSM

## SUND MED HUND

Löparskolan är en träningsmodul framtagen som en del i friskvårdskursen Sund med hund.

Löparskolan är en modell som ger dig möjlighet att komma igång tillsammans med din hund under åtta veckor. Börja gärna med träningen som inspirerar dig och din hund att jogga två km tillsammans.

### TRÄNINGSUPPLÄGG PER TILLFÄLLE

Varje träningstillfälle börjar med att du och hunden går för att värma upp ordentligt. Därefter gör ni intervaller med upprepningar som anges under varje pass. Avsluta med tio minuters gång för att varva ner om inget annat anges. Under hela träningstillfället ska hunden gå vid din sida.

När man springer tillsammans med sin hund händer det ofta att hunden drar i kopplet eller linan hela tiden. I Löparskolan är det tänkt att hunden ska springa bredvid dig UTAN att dra i kopplet. För att inte hamna i konflikt med din fyrbente vän gäller det ha en strategi innan ni kommer ut på första passet. Det finns bra hjälp att få på din lokala brukshundklubb där instruktören hjälper dig med tips och idéer.

### RÄTT UTRUSTNING

Ett bra tips innan du börjar löpträna tillsammans med din hund är att hitta ett par bra löparskor. Ta kontakt med en seriös sportbutik och be om hjälp med att få den perfekta skon som passar just dig.

### FRISKVÅRDSKURSEN SUND MED HUND

Löparskolan är en träningsmodul framtagen som en del i friskvårdskursen Sund med hund. Sund hund är en kurs där du och hunden friskvårdstränar ihop. Precis som Löparskolan är Sund med hund uppdelad med fem nivåer, gul, grön, blå, röd och svart, där gul är lättast och svart är svårast.

Aktivitetsleken finns att köpa på  
[WWW.SBKSHOPEN.SE](http://WWW.SBKSHOPEN.SE)





# SkolSM

## SUND MED HUND BLÅ NIVÅ 5 KM

### VECKA 1

#### Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 1 min. gå 2 min. Upprepa x6.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 18 min. varav löpning 6 min.

#### Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 2 min. gå 4 min. Upprepa x4.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 24 min. varav löpning 8 min.

### VECKA 2

#### Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 1 min. gå 1 min. Upprepa x10.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 20 min. varav löpning 10 min.

#### Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 3 min. gå 4 min. Upprepa x4.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 28 min. varav löpning 12 min.

### VECKA 3

#### Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 5 min. gå 2 min. Upprepa x3.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 21 min. varav löpning 15 min.

#### Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x2.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 32 min. varav löpning 24 min.

### VECKA 4

#### Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 6 min. gå 4 min. Upprepa x4.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 40 min. varav löpning 24 min.

#### Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x2.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 32 min. varav löpning 24 min.

### VECKA 5

#### Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 10 min. Gå 5 min. Jogga 5 min. Gå 5 min. Jogga 10 min. Gå 5 min.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 40 min. varav löpning 25 min.

#### Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 15 min. gå 5 min. Upprepa x2.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 40 min. varav löpning 30 min.

### VECKA 6

#### Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 15 min. gå 2 min. Upprepa x2.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 34 min. varav löpning 30 min.

#### Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 18 min. gå 5 min. Jogga 15 min. Gå 5 min.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 43 min. varav löpning 33 min.

### VECKA 7

#### Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 20 min. gå 5 min. Jogga 15 min. gå 5 min.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 45 min. varav löpning 35 min.

#### Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 25 min. gå 5 min. Jogga 10 min. gå 5 min.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 45 min. varav löpning 35 min.

### VECKA 8

#### Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.  
Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x3.  
Nedvarvning - gå i tio minuter.  
Total träningstid 48 min. varav löpning 36 min.

**Pass 2** Gå i tio minuter, sen är det dags att springa 5 km utan att vila!