

SkoISM

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 1 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 med 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



SkolSM

SUND MED HUND BLÅ NIVÅ 1 KM

Vecka 1

Pass 1 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i trettio sekunder och gå i två minuter - gör detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 7,5 minuter var av joggning 1,5 minuter.

Pass 2 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i en minut och gå i fyra minuter - gör detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 10 minuter var av joggning 2 minuter.

Vecka 2

Pass 1 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i en minut och gå i en minut - gör detta fem gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 10 minuter var av joggning 5 minuter.

Pass 2 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i två minuter och gå i fyra minuter - gör detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 12 minuter var av joggning 4 minuter.

Vecka 3

Pass 1 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i 2,5 minuter och gå i två minuter - gör detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 9 minuter var av joggning 5 minuter.

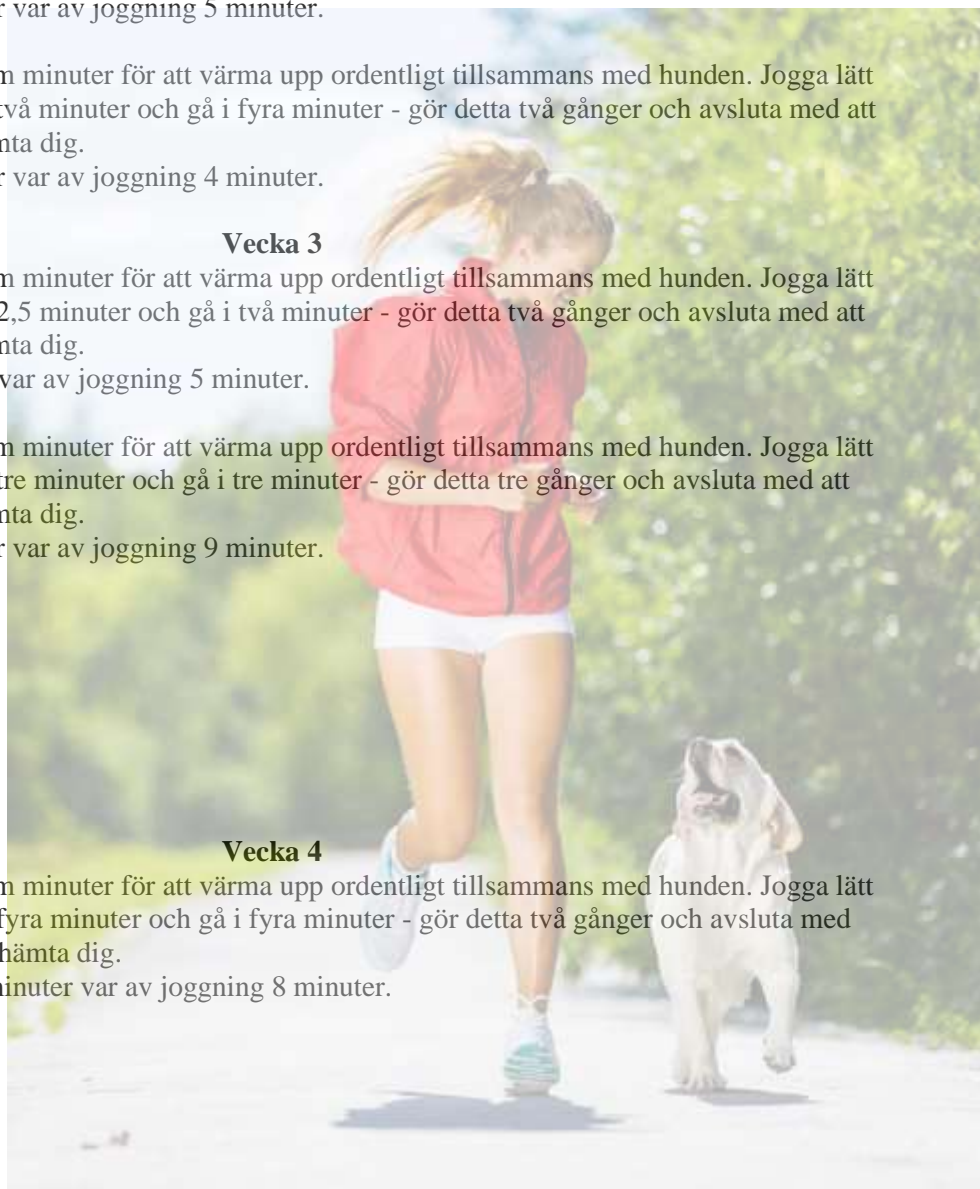
Pass 2 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i tre minuter och gå i tre minuter - gör detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 18 minuter var av joggning 9 minuter.

Vecka 4

Pass 1 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i fyra minuter och gå i fyra minuter - gör detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid totalt 16 minuter var av joggning 8 minuter.



Pass 2 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i fyra minuter och gå i två minuter - gör detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 18 minuter var av joggning 8 minuter.

Vecka 5

Pass 1 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i fem minuter och gå i fem minuter, jogga i fyra och gå fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt 21 minuter. Totalt träningstid 19 minuter var av joggning 9 minuter.

Pass 2 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i fem minuter och gå i fem minuter - gör detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 20 minuter var av joggning 10 minuter.

Vecka 6

Pass 1 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i sex minuter och gå i två minuter - gör detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 16 minuter var av joggning 12 minuter.

Pass 2 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i sju minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 17 minuter var av joggning 12 minuter.

Vecka 7

Pass 1 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i nio minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i fyra minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 18 minuter var av löpning 13 minuter.

Pass 2 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i tio minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i fyra minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 19 minuter var av löpning 14 minuter.

Vecka 8

Pass 1 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i elva minuter och gå i fyra minuter, jogga sedan i fyra minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att återhämta dig.

Totalt träningstid 19 minuter var av löpning 15 minuter.

Pass 2 Börja med att gå i fem minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Nu är det dags att springa 1 km utan att vila tillsammans med din hund! Lycka till nu!

