



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





SkolSM

SUND MED HUND BLÅ NIVÅ 10 KM

VECKA 1

Pass 1

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 5 km under 40 min.

Pass 2

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga 2 min. x10 med 1 min. vila emellan.
Total träningstid 30 min. varav löpning 20 min.

Pass 3

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 4 km under 30 min.

VECKA 2

Pass 1

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 6 km under 48 min.

Pass 2

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga 4 min. x6 med 2 min. vila emellan.
Total träningstid 36 min. varav löpning 24 min.

Pass 3

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 5 km under 40 min.

VECKA 3

Pass 1

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 7 km under 56 min.

Pass 2

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga 10 min. Stegra långsamt till max och återgå till jogg. Vila 1 min. Upprepa x3.
Jogga 200 m. Maxa 200 m. Vila 2 min. Upprepa x6.
Total träningstid ca. 48 min. varav löpning ca. 33 min.

Pass 3

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 5 km under 40 min.

VECKA 4

Pass 1

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 7 km under 56 min.

Pass 2

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga 10 min. Jogga i uppförsbacke 10 min. Gå eller jogga ner. Upprepa x4.
Total träningstid ca. 92 min. varav löpning 40 min.

Pass 3

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 8 km under 64 min.

VECKA 5

Pass 1

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 8 km under 64 min.

Pass 2

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga 10 min. Stegra långsamt till max och återgå till jogg. Vila 1 min. Upprepa x3.
Jogga 4 min. Vila 1 min. Upprepa x5.
Total träningstid 58 min. varav löpning 50 min.

Pass 3

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 8 km under 64 min.

VECKA 6

Pass 1

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 8 km under 64 min.

Pass 2

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Intervall - Tempoökning 2/3/4/3/2 min. Jogga lätt 1 min. mellan varje intervall. Upprepa x2.
Total träningstid 58 min. varav löpning 58 min.

Pass 3

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 70 min.
Total träningstid 70 min. varav löpning 70 min.

VECKA 7

Pass 1

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 9 km under 72 min.

Pass 2

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga 10 min. Jogga i uppförsbacke 10 min. Gå eller jogga ner. Upprepa x4.
Total träningstid ca. 92 min. varav löpning 40 min

Pass 3

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 7 km under 56 min.

VECKA 8

Pass 1

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Intervall 1 - Jogga 10 min. Stegra långsamt till max och återgå till jogg. Vila 1 min. Upprepa x3.
Jogga 4 min. Vila 1 min. Upprepa x5.
Total träningstid 58 min. varav löpning 50 min.

Pass 2

Uppvärmning och nedvarvning - Gå i tio minuter.
Jogga 5 km under 40 min.

Pass 3 Gå i tio minuter, sen är det dags att springa 10 km utan att vila!