



## Jogga tillsammans med din hund i 5 km

SUND HUND



Denna modell 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 2 km tillsammans.

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. Ett vanligt problem när man vill springa tillsammans med sin hund är att hunden drar i kopplet eller linan hela tiden. Under detta program är det tänkt att hunden ska springa bredvid dig UTAN att dra i kopplet. För att inte hamna i konflikt med din fyrbente vän så 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.

### Vecka 1

**Pass 1** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i en minut och gå i två minuter - upprepa detta sex gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 18 minuter var av löpning 6 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio 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 - upprepa detta fyra gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 24 minuter var av löpning 8 minuter.

### Vecka 2

**Pass 1** Börja med att gå i tio 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 - upprepa detta tio gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 20 minuter var av löpning 10 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio 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 - upprepa detta fyra gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 24 minuter var av löpning 12 minuter.

### Vecka 3

**Pass 1** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i fem minuter och gå i två minuter - upprepa detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 21 minuter var av löpning 15 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i tolv minuter och gå i fyra minuter - upprepa detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 32 minuter var av löpning 22 minuter.

### Vecka 4

**Pass 1** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i sex minuter och gå i fyra minuter - upprepa detta fyra gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid totalt 40 minuter var av löpning 24 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i tolv minuter och gå i fyra minuter - upprepa detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 32 minuter var av löpning 24 minuter.



SUND HUND



### Vecka 5

**Pass 1** Börja med att gå i tio 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 i fem minuter och gå i fem minuter och jogga i tio minuter och gå i fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt 21 minuter. Totalt träningstid 40 minuter var av löpning 25 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i femton minuter och gå i fem minuter - upprepa detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 48 minuter var av löpning 30 minuter.

### Vecka 6

**Pass 1** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i femton minuter och gå i två minuter - upprepa detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 34 minuter var av löpning 30 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i arton minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i femton minuter och gå i fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 43 minuter var av löpning 33 minuter.

### Vecka 7

**Pass 1** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i tjugo minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i femton minuter och gå i fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 45 minuter var av löpning 35 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i tjugofem minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i tio minuter och gå i fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 45 minuter var av löpning 35 minuter.

### Vecka 8

**Pass 1** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Jogga lätt med din hund vid din sida i tolv minuter och gå i fyra minuter - upprepa detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 48 minuter var av löpning 36 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Nu är det dags att springa 5 km utan att vila tillsammans med din hund!