



SUND HUND



## Jogga tillsammans med din hund i 7,5 km

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 5 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 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. 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 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 tio minuter och gå i två minuter - upprepa detta fyra gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 48 minuter var av löpning 40 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 fyra minuter - upprepa detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 57 minuter var av löpning 45 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 två minuter och gå i en minut - upprepa detta tio gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 30 minuter var av löpning 20 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 tjugo minuter och gå i fyra minuter - upprepa detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 48 minuter var av löpning 40 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 tjugo minuter och gå i tio minuter, jogga i femton minuter och 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 tio minuter och gå i två minuter - upprepa detta fyra gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 44 minuter var av löpning 40 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 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 fyra gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 64 minuter var av löpning 48 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 tio minuter och gå i fem minuter, jogga i femton minuter och gå i fem minuter och jogga i tjugo minuter och gå i fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt 21 minuter. Totalt träningstid 60 minuter var av löpning 45 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 tio minuter och gå i fem minuter - upprepa detta fem gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 75 minuter var av löpning 50 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 trettio minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i tjugofem minuter och gå i fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 75 minuter var av löpning 55 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 fem gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 80 minuter var av löpning 60 minuter.

**Pass 2** Börja med att gå i tio minuter för att värma upp ordentligt tillsammans med hunden. Nu är det dags att springa 7,5 km utan att vila tillsammans med din hund!