



SUND HUND



Jogga tillsammans med din hund i 2 km

Denna modell ger dig möjlighet att komma igång tillsammans med din hund under åtta veckor. 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 trettio sekunder och gå i två minuter - upprepa detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 7,5 minuter var av joggning 1,5 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 en minut och gå i fyra minuter - upprepa detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 10 minuter var av joggning 2 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 fem gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 10 minuter var av joggning 5 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 två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 12 minuter var av joggning 4 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 2,5 minuter och gå i två minuter - upprepa detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 9 minuter var av joggning 5 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 tre minuter och gå i tre minuter - upprepa detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 18 minuter var av joggning 9 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 fyra minuter och gå i fyra minuter - upprepa detta två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid totalt 16 minuter var av joggning 8 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 fyra minuter och gå i två minuter - upprepa detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 18 minuter var av joggning 12 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 fem minuter och gå i fem minuter, jogga i fyra minuter och gå i fem minuter och jogga i fem minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt 21 minuter. Totalt träningstid 24 minuter var av joggning 14 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 sex minuter och gå i fem minuter - upprepa detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 33 minuter var av joggning 18 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 sju minuter och gå i två minuter - upprepa detta tre gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 27 minuter var av joggning 21 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 åtta minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i åtta minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 21 minuter var av joggning 16 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 nio minuter och gå i fem minuter, jogga sedan i nio minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 23 minuter var av löpning 18 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, jogga sedan i tio minuter. Avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 25 minuter var av löpning 20 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 två gånger och avsluta med att gå tio minuter för att varva ner. Totalt träningstid 32 minuter var av löpning 24 minuter.

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