



För barn och ungdomar under 12 år

Jogga tillsammans med din hund i 1 km

Den här träningsmodellen på åtta veckor ger dig möjlighet att jogga tillsammans med din hund i 1 km. Innan du börjar är det bra om du har ett par bra gympaskor. Ett vanligt problem när man vill jogga tillsammans med sin hund är att hunden drar i kopplet hela tiden. Under detta program är det tänkt att hunden ska springa bredvid dig UTAN att dra i kopplet.

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!