



LÖPARSKOLAN SUND MED HUND

Löparskolan är en kursmodul 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 fem 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 kursmodul 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 fyra nivåer, grön, blå, röd och svart, med sex övningar per nivå, där grön är lättast och svart är svårast.

Kopplat till kursen finns en aktivitetskortleken som beskriver alla övningar så du antingen kan träna självständigt eller anmäla dig till en kurs på Brukshundklubben.

Aktivitetsleken finns att köpa på
WWW.SBKSHOPEN.SE





LÖPARSKOLAN - SUND MED HUND

RÖD NIVÅ 7,5 KM

VECKA 1

Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x3.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 48 min. varav löpning 36 min.

Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 25 min. gå 5 min. Jogga 10 min. Gå 5 min.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 45 min. varav löpning 35 min.

VECKA 2

Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 10 min. gå 2 min. Upprepa x4.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 48 min. varav löpning 40 min.

Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 15 min. gå 4 min. Upprepa x3.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 57 min. varav löpning 45 min.

VECKA 3

Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 2 min. gå 1 min. Upprepa x10.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 30 min. varav löpning 20 min.

Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 20 min. gå 4 min. Upprepa x2.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 48 min. varav löpning 40 min.

VECKA 4

Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 20 min. gå 10 min. Jogga 15 min.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 45 min. varav löpning 35 min.

Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 10 min. gå 2 min. Upprepa x4.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 48 min. varav löpning 40 min.

VECKA 5

Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 6 min. Gå 4 min. Upprepa x4.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 40 min. varav löpning 24 min.

Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x4.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 64 min. varav löpning 48 min.

VECKA 6

Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 10 min. gå 5 min. Jogga 15 min. Gå 5 min. Jogga 20 min.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 55 min. varav löpning 45 min.

Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 10 min. gå 5 min. Upprepa x5.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 75 min. varav löpning 50 min.

VECKA 7

Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 20 min. gå 5 min. Jogga 15 min. gå 5 min.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 45 min. varav löpning 35 min.

Pass 2

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 30 min. gå 5 min. Jogga 25 min.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 60 min. varav löpning 55 min.

VECKA 8

Pass 1

Uppvärmning - Gå i tio minuter.
Intervall - Jogga lätt 12 min. gå 4 min. Upprepa x5.
Nedvarvning - gå i tio minuter.
Total träningstid 80 min. varav löpning 60 min.

Pass 2 Gå i tio minuter, sen är det dags att springa 7,5 km utan att vila!