



## Utmaning på distans mellan Svenska Brukshundklubbens lokala klubbar inkl. rasklubbar.

Syftet med utmaningen är att få fler klubbar att starta träningsgrupper på distans för att främja den fysiska aktiviteten för våra medlemmar tillsammans med sina hundar (framförallt under denna corona-period som vi befinner oss i).

Projektledaren för projektet Upp och hoppa på Svenska Brukshundklubben lägger ut två löparpass och ett styrketräningsspass varje söndag från 31 maj och under åtta veckor framåt. Dessa läggs ut som separata inlägg, ett inlägg för varje nivå, och kan då enkelt följas i Upp och hoppas Facebookgrupp. En rekommendation är att hundarna är minst 12 månader gamla. Vi kommer sedan att springa på distans tillsammans den 26 juli.

Varje vecka fotograferar alla deltagare sina fötter eller hundens tassor som ett kvitto på att veckans träningspass är genomförda (ett pass styrketräning och två pass med löpning).

Det kommer att skapas fyra olika grupper med olika målsättningar:

- Lilla löparskolan (1 km), för deltagare under 12 år
- Grön nivå (2 km)
- Blå nivå (5 km)
- Röd nivå (7,5 km)

Hur går klubben tillväga för att delta i utmaningen?

1. En person på klubben utses till klubbens representant och startar upp en Facebook grupp eller liknande för klubbens medlemmar och namnger den förslagsvis till "Klubbens namn+ fysträningsgrupp 2020".
2. Hänvisa till Upp och hoppas träningspass i facebookgruppen eller kopiera träningspassen och lägg upp dessa i gruppen varje söndag.
3. Deltagarna får välja vilken nivå de vill springa på och på vilken nivå de vill styrketräna på.
4. Representanten för klubben räknar ihop deltagarnas träningspass och lägger upp sammanställning över klubbens resultat under Upp och hoppas träningspass för den veckan under rätt färg/nivån. T. ex Klubbens namn + "4 deltagare på grön nivå, 3 deltagare på blå nivå" osv. Se exempel nedan.
5. Det behövs ingen formell anmälan till utmaningen.
6. Klubben måste själv ha koll på sina deltagare (namn och medlemsnummer).
7. Den 26 juli skickar klubbens representant in en sammanställning i Excel till projektledaren på Upp och hoppa Sund med hund över ALLA träningspass med information om vilka som sprungit och vilken distans.

Den 26 juli kommer vi att veta vilken klubb som under de åtta veckorna har genomfört flest träningspass och vilken klubb som har haft flest deltagare som sprungit på distans den 26 juli. (För att det ska bli rättvist kommer vi att utgå ifrån antalet deltagare i utmaningen från klubben i förhållande till antalet medlemmar i klubben.)

Två vandringspokaler (priser):

1. Den mest fysiskt aktiva klubben under åtta veckor 31 maj- 26 juli.
2. Flest deltagare som springer på distans den 26 juli.



Må bästa klubb vinna 😊

ågor? Maila: [britta.agardh@brukshundklubben.se](mailto:britta.agardh@brukshundklubben.se), projektledare Upp och hoppa- Sund med hund



### Svenska Brukshundklubben



Administratör · Publicerat av Britta Agardh [?] · 26 april kl. 10:36

SBKs Löparskolan: Vecka 5

Vi går nu inför vecka 5 (v. 18) i löparskolan BLÅ nivå. Jag vet att inte alla är färdig med träningspassen från vecka 4, men här kommer nu kommande veckas träningspass:

Pass 1 ... [Visa mer](#)

👍 12

20 kommentarer 1 delning



Visa 18 kommentarer till



**Birgit Bibban Lindh** Vecka 5 klar ✅



👍❤️ 4

**Gilla** · Svare · 17 tim.