

# Träningsschema 1år

Emma vågemar, svenska fysioterapiskolan 2017

## Bakgrund:

Detta träningschema är till Jaktlabben Isak. Tillsammans med hans husse är jagar de på hösten. Isak arbetar under jakten som en apportrande hund under deras fågeljakt. De har tillsammans jagat ihop i en säsong innan, Isak är 3år. Husse vill ha en bättre hjälp att lägga upp för och efter säsongen på jakten, för sin hunds bästa.

## Syfte/ slutsats:

syftet med detta träningschema är att göra Isak redo för jaktsäsongen som startar i slutet på augusti, samt hur lågsäsongen ska se ut. Vi är nu i början på juni, och har två månader på oss att få Isak i så bra kondition och styrka som möjligt på kort tid. Jag kommer lägga in så sund konditionsträning som möjligt, då vi vet att Isak är en labrador som artroser är vanligt förekommande hos. Jag har informerat, och kommer lägga in glukosamin och omega 3 som kosttillskott till honom för att få bättre resultat, och hjälpa till ett sundare liv för Isak. Sund träning för både kondition och styrka är simning. Isak och husse bor på landet, och har tillgång till hav och sjöar, så att simma känns optimalt för detta ekipage.

## Övningar:

### period 1 (juni-augusti träningsäsong)

period 1 kommer innebära lågintensivträning till en början för att inte chocka Isak, och riskera överbelastning och belastning av lederna. vi kommer smyga oss över till medelintensivträning, här kommer vi ligga längst, och i slutet gå in och nosa på högintensiv träning 2gg/ veckan för att förbereda honom inför jakten.

juni: vi kommer lägga största fokuset på simning här. jag vill vara så rädd som möjligt med för hård belastning på lederna i början. Så i juni kör de simning 2ggr/ veckan lågintensivt. Tiden kommer gradvis ökas, men belastningen kommer inte ändras på annat vis. Detta tränar upp hans uthållighet, får upp en grundkondition och muskelbyggnad allmänt och stabiliserar upp lederna för kommande träning. Vi lägger även in balans och skogs promenader i skogen 3ggr i veckan. Dessa ska även ligga på lågintensivträning, finns där för att vänja hunden vid terrängen, och balansträningen för att styrka och stabilitet. För att underlätta för bra fungerad finmotorik ute i skogen. För att göra hunden nöjd, lägg in mentalträning så som lydnad eller andra övningar 2-3ggr / veckan. Samt 1-2vilodagar / vecka.

juli/augusti: här kommer vi utöka träningen till medelintensiv träning 4ggr/veckan. Som kommer bestå av intervall träning i simmet, utökade skogspromenader med lös hund i utmanande terräng, här får gärna tempot komma upp, så raska promenader/ jogging turer. samt viss specifik styrka med höga benlyft om så inte det behovet tillfredsställts i skogen.

i början på augusti kommer vi lägga in lite hög intensiv träning 2ggr/veckan för att presentera isak för hård belastning. Då körs medelintensiv träning 3-4ggr / veckan och högintensiv 2ggr/ veckan. Den högintensiva träningen kan läggas in med motionsrunda där husse cyklar, om bra underlag finns möjligt. Vi kan även lägga in intervall träning i backar, där de springer uppför och går nedför.

## Period 2 ( september- december, jaktsäsong)

här fortsätter de träna medelintensiv och högintensivträning när det inte är jakt, allt beroende på hur ofta de är ute och jagar. Bör kunna ligga på 2-3medelintensiva pass och 1-2högintensiva pass / veckan. efter en jakt dag är det vilodag dagen efter.

## Period 3 (januari – mars, viloperiod)

härliga lugna skogspromenader i hundens egna tempo utan krav. Arbeta gärna med viss metal träning, lydnad, spå, sök, som aktivering för att undvika en rastlös hund. Vila från hård träning.

## Period 4 (april-maj försäsong)

börja presentera hunden för längre skogspromenader, ta något simpass på lågintensiv nivå 1gång/ veckan. Vi ligger på lågintensiv träning 3ggr/ veckan. Utöver det mentala träningspass 3ggr/ veckan.