

## **Träningprogram: Frost (Bichon Havanaise, 2 år)**

### **Mål:**

Att tävla i SM i rallylydnad 2017 och att fortsätta tävla och avancera i Agility. Vill ha en familjehund, som samtidigt kan prestera bra på tävling och hålla hela livet. Att bygga upp träningen för hundens välbefinnande som helhet. Träning som ska förebygga skador framöver. Vill att Frost ska bli ännu bättre på kropps kontroll överlag. Vilket han behöver för att prestera i båda sporterna.

### **Nuläge förutsättningar:**

Har en bra grundfysik. Har tid att lägga ca. 2,5-3 timmar per dag på träning. Går i dagsläget 2 längre promenader per dag. Har slalomhinder, tunnel, hopp hemma och även en disc att träna på

### **Vad krävs:**

#### **Rallylydnad:**

De tävlar idag i nybörjarklass. Det finns 4 klasser och man behöver tävla i den mest avancerade klassen: Mästarklass för att få vara med i SM. Skillnad jämfört med nybörjarklass är att där innehåller hopp 10-20 cm och att hunden är lös. Det behöver även gå snabbare eftersom om två st har samma poäng, vinner den som har kortast tid. Krävs bra kropps kontroll eftersom man får avdrag om hunden skulle välta en kon eller tex gå på en skylt. Vill även att han ska kunna gå tightare svängar än han gör idag. Man får även avdrag om hunden är sned i kroppen och inte går rakt vid fotgående. Momentet som de tycker är svårast är att inte trippa när han ska stå still. Blir lätt för ivrig och vill iväg.

#### **Agility:**

De tävlar i klass 1 men vill avancera till klass 2 under detta år.

Han behöver kunna hoppa 35 cm.

Krävs bra kropps kontroll och att han ska kunna göra tigha snabba vändningar för att vinna tid.

Snabbhet och explosivitet kombinerat med precision.

### **Sammanfattat vad som krävs fysiskt inom dessa sporter:**

**Kropps kontroll, precision,koordination,balans, vighet, smidighet, snabbhet, explosivitet.**

### **Skaderisker:**

Muskelbristningar, sträckningar,halka, falla,snubbla, trampa fel,ledbesvär,ligamentskador och senskador, tåskador,överansträngning

**För att Förebygga dessa:** Jobba med stabiliserande muskler runt leder, stark muskulatur, öva upp olika underlag,balans, uppvärmning, nervarvning, massage, stretching, allsidig och liksidig träning.

## **Generellt**

Jag har i träningsprogrammet lagt förslag på vad ni kan göra istället för någon av de "vanliga" promenaderna. Eftersom promenaderna är ca 1-1,5 timme så utgår jag från detta.

Eftersom ni har aktiviteter som ni tränar varje vecka tex. rallylydnad och agility,

lägger upp träningen så ni även får tid över att göra detta och träna övningar specifikt inför det ni ska göra, tex lydnad, sitt, ligg eller träna på nån del i agilityn. Kom ihåg att träna liksidigt. Känn efter så han inte blir stel i rörelsen åt något håll.

Eftersom SM i rallylydnad verkar vara på sommaren 2017 så kan ni stegvis lägga mer fokus just innan tävlingen på att finslipa detaljer och träna på specifika moment inför detta, och dra ner på den fysiska biten just innan.

Fortsätt som ni gör idag med att även fokusera på att han ska få mental stimulans varje dag (förutom vilodagen).

Ett tips på vad ni kan göra för att både träna fysiskt och mentalt är att gräva ner och gömma godis i marken.

Att gräva är jättebra träning för frambenen och de muskler behövs vara starka i speciellt Agilityn.

Tänk på att öka träningen gradvis med ökad tid, belastning och frekvens men dessa bör ej ske samtidigt, då det kan bli en för stor belastning på en gång. Varva de mer intensiva träningspassen med de lugnare övningarna så det finns tid för återhämtning. Detta för att få en hållbar hund och minska skaderisken.

## **Cavaletti**

Det är ju perfekt att ni har hinder hemma som tex. slalom men jag skulle även vilja lägga till Cavaletti till detta då ni är ute och tränar hemma. För att få en ännu mer allsidig träning. Ta en stege eller lägg ut pinnar på marken som han får gå över. Bra höjd att börja med är till handleden. Ska vara en steglängds avstånd mellan pinnarna. 10 hinder eller liknade är bra att börja med, börja med 2-3 minuter sen öka genom att göra intervaller på 2-3 minuter och fler antal gånger.

Träning av leder, muskler, bål och rygg, koncentration, precision, koordination.

Man kan göra det svårare med tiden genom att lägga till fler hinder, och längre tid, växla tempo men som högst trav.

## **Massage**

Generellt avslappningsmassage minst en gång i veckan eller oftare. Extra massage kring bogbladen och ryggmusklerna. Massage är viktigt för att han ska klara den fysiska belastningen och hålla sig mjuk.

Massagen i sig, förutom ett generellt välbefinnande och lättare att slappna av så kommer han att bli ännu mjukare och kunna göra tightare svängar och snabbare vändningar. Viktigt också med regelbunden massage för att ha kontroll på om något förändrats eller han ömmar någonstans. Massagen kring bogbladet gör att han kan ta ut steget ännu mer och springa snabbare och vara ännu rörligare.

## **Uppvärmning och nervervning**

Alltid Uppvärmning innan ansträngande fysisk aktivitet, för att öka cirkulationen, minska skaderisken, öka prestationsförmågan, minst 15-20 minuter. En promenad som uppvärmning men ska ni tävla tex. Agility lägg gärna upp några övningar specifikt till det ni ska göra i uppvärmningen tex. slalom mellan träd.

Efter den fysiska aktiviteten nervervning minst 15-20 minuter. Detta för att sänka kroppstemperaturen och reducera stress. Gärna avslappningsmassage, strykningar med handflatan, detta hjälper att föra ut slaggprodukterna, vilket bidrar till mindre spända muskler. Stretcha är bra och vill ni göra detta kom ihåg att alltid gör det efter nervervningen, när han fortfarande är varm men inte så varm som direkt efter den ansträngande fysiska aktiviteten. Använd täcke efteråt.

## **Träning per vecka, ca.1-1,5 timme per aktivitet förutom balansträningen**

### **April**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning  
Alternativt på disc. 30 sek x3 alternativt enkla och diagonala lyft  
1 Intervall/ konditionsträning  
1 drag  
1 kuperad terräng/backe  
3 varierad terräng  
1 dag vila

### **Maj**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning  
Alternativt på disc. 30 sek x3 alternativt enkla och diagonala lyft  
1 intervall/konditionsträning  
1 drag  
1 kuperad terräng/backe  
3 varierad terräng  
1 dag vila

### **Juni**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning  
Alternativt på disc. 1 minut x3 alternativt enkla och diagonala lyft  
1 intervall/konditionsträning  
1 drag  
1kuperad terräng/backe  
3 varierad terräng  
1 dag vila

### **Juli**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning  
Alternativt på disc. 1 minut x3 alternativt enkla och diagonala lyft  
1 intervall/konditionsträning (beroende på värmen)  
1 drag  
1kuperad terräng/backe  
3 varierad terräng  
1 simning  
1 dag vila

## **Augusti**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning

Alternativt på disc. 1,5 minuter x3 alternativt enkla och diagonala lyft

1 intervall/konditionsträning(beroende på värmen)

1 drag

1 kuperad terräng/backe

3 varierad terräng

2 simning

1 dag vila

## **September**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning

Alternativt på disc. 1,5 minuter x3 alternativt enkla och diagonala lyft

2 intervall/konditionsträning

1 drag

2kuperad terräng/backe

3 varierad terräng

1 dag vila

## **Oktober**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning

Alternativt på disc. 2 minuter x3 alternativt enkla och diagonala lyft

2 intervall/konditionsträning

1 drag

2kuperad terräng/backe

3 varierad terräng

1 dag vila

## **November**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning

Alternativt på disc. 2 minuter x3 alternativt enkla och diagonala lyft

2 intervall/konditionsträning

1 drag

2kuperad terräng/backe

3 varierad terräng

1 dag vila

**December**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning

Alternativt på disc. 2,5 minuter x3 alternativt enkla och diagonala lyft

3 intervall/konditionsträning

1 drag

2kuperad terräng/backe

3 varierad terräng

1 dag vila

**Januari**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning

Alternativt på disc. 2,5 minuter x3 alternativt enkla och diagonala lyft

3 intervall/konditionsträning

1 drag

2kuperad terräng/backe

3 Varierad terräng

1 dag vila

**Februari**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning

Alternativt på disc. 3 minuter x3 alternativt enkla och diagonala lyft

3 intervall/konditionsträning

1 drag

2kuperad terräng/backe

3 Varierad terräng

1 dag vila

**Mars**

6 dagar i veckan någon form av stabiliserande balans träning

Alternativt på disc. 3 minuter x3 alternativt enkla och diagonala lyft

3 intervall/konditionsträning

1 drag

2 kuperad terräng/backe

3 Varierad terräng

1 dag vila

## **Beskrivning**

### **Balansträning:**

*Exempel på olika övningar på Disc:*

*Stå med alla tassor på discen, att bara stå upp med frambenen alt. bakbenen*

*Sen kan ni öva upp att han backar upp med bakbenen upp på den, man kan även stå med frambenen och gå med bakben runt på marken.*

*Mycket av dessa övningar är bara att stå och det kan vara bra för honom att öva, eftersom det svårast är att stå och han gärna står och stampar och vill iväg då ni tränar rallylydnad. En passiv träning som förutom tränar koordination, kropps kontroll, balans, även låter honom träna på att vänta. Lär honom att han ska vänta tills du säger att han får hoppa upp, detta också för säkerheten så han inte tex. hoppar upp på något och gör illa sig. Utan att du är beredd.*

*Enkla lyft: Hunden står rakt och stabilt med alla fyra tassor i marken, liksidig vikt fördelning. Lyft ena tassan och byt sedan tass.*

*Diagonala lyft: Lyft hundens ena framtass och diagonala baktass samtidigt. Hunden bör ej lägga sin tyngd i dina händer utan belasta de ben som har kontakt med marken. Byt sedan tassor.*

*Stå så länge som hunden orkar, utgå från den tiden och upprepa 3 ggr.*

*Du kan göra det svårare med tiden genom att göra detta då hunden tex. står på soffan.*

*Är det för enkelt kan även göra denna övning till en kombinerad mental övning. Att tex lära hunden lyfta en viss tass på kommando. Detta blir träning av koncentration, balans, koordination, kroppskänedom.*

### **Intervall/kondition**

*Här tränar vi snabbhet och explosivitet. Kan vara promenader eller löpning i olika tempon. Intervaller. Cykling eller sparkturer. Gärna på mjuka underlag då det är skonsammare. Det kan vara inkallningar där hunden springer så fort den kan mellan 2 personer. Varva gärna kortare och längre inkallningar. Kort intervallträning- Hunden håller maxfart 10-40 sekunder stanna vila för återhämtning mellan intervallerna. Lång intervallträning- Öka farten mellan 100-400 meter stanna och vila i ca. 10-20 sekunder. Man kan även träna intervaller i backe. Det kan var att springa så fort som möjligt efter en boll. Leka och jaga en boll med någon annan. Tänk att vid dessa pass trötta ut honom då han får upp pulsen ordentligt.*

*Börja på den nivå ni är idag och öka stegvis svårigheten. I början mer vila mellan. Kom ihåg uppvärmningen och nervervningen. Träna inte detta 2 dagar i sträck, eftersom det innebär en hög belastning på muskulaturen.*

### **Drag**

*Att ni fortsätter träna detta ni påbörjat med att dra däck. Börja på den nivå ni är nu och öka stegvis. Lagg tiden före och efter till uppvärmning och nervervning. Den högsta belastningen i mitten av passet. Bra att avsluta med massage.*

### **Kuperad terräng och backe**

Att ni går på promenad i mer kuperad terräng. Att promenaden innehåller delvis av backar. Gå promenader i skogen där det finns stenar/berg, perfekt att klättra i för hunden(tänk på säkerheten bara)

Backträning. Börja med lite mindre backe som inte är så brant, när han tränat backe i någon månad kan ni träna genom att gå upp för slalombacken på Vitberget. Backträning är bra för ryggmuskulaturen, bra konditionsträning. När ni går uppför tränar han bakben och rygg och när ni går nedför tränas frambenen. Kom ihåg att gå kontrollerat på vägen ner. Gå gärna i olika tempo för ökad muskelstyrka och kroppskontroll. Behöver vara välmusklad där för att förebygga skada och speciellt när ni avancerar och det blir en större påfrestning.

### **Varierad terräng:**

Gå på promenad på olika underlag och olika terräng. Gärna så mycket som möjligt mjuka underlag där han får lyfta på benen och terräng som är lite ojämn. Kan vara skogen, blåbärsris, sand,grus, stenigt underlag mm. Kan även vara att ni går i stan på underlag som finns där. Balans på parkbänkar, murar, kör slalom mellan cykelställ, gå på, gå över, gå under olika saker ni ser på promenaden.

När ni går på promenader i skogen utnyttja naturen. Perfekt om promenaden innehåller problemlösning parera mellan träd, gå mellan stenar. Ser ni en stock som ligger nerfälld. Låt honom balansera på den. Kom ihåg att om underlaget är högre än hans mankhöjd hjälp honom ner. Bra att ha en sele så man kan lyfta honom ner. Detta för att han ska träna upp de stabiliserande musklerna som ska hjälpa honom att inte skada sig då han det gör att hopp i agilityn eller en snäv vändning i full fart.

Eftersom det ibland kan vara hala underlag på en Agility bana, så vill jag att ni på dessa promenader även tränar honom på hala underlag och olika typer av underlag. Ser ni tex en stock som är hal. Låt honom gå upp på den, men var nära honom så du kan ta emot honom om han skulle falla. Låt honom lugnt och försiktigt känna på underlaget och lära sig hur han ska hitta balansen. Bättre att ni tränar detta under uppsikt än att det händer att han halkar på agilitybanan i full fart. Att han går på olika underlag kommer förbereda honom för alla typer av tävlingar och öva upp hans proprioception som är förmågan att kunna avgöra kroppsdelarnas position och anpassa sig till underlaget. Ibland kan det ju tex. vara en lite grop i underlaget när ni tävlar. Då gäller det att ha bra kontroll på sin kropp.

För att ta träningen ännu ett steg kan man göra olika banor i naturen. Tex att han börjar på en sten, går sedan över en stock över till en annan sten och i slutet finns godisen. Detta förbereder även inför rallylydnaden då han ska gå lös och utföra vissa moment.

### **Simning**

Lagt till dessa under sommarmånaderna. Väldigt bra effektiv och skonsam träning. Vill ni och har ni möjlighet att åka till hundsim under resten av året så är det jättebra.

### **Vilodag**

Minst en vilodag i veckan är jätteviktigt. För att han ska kunna återhämta sig, minska stress och att han ska hålla sig frisk och skadefri. Har ni gjort någon väldigt ansträngande aktivitet kan två vilodagar behövas. På vilodagen gör ni inget annat än korta rastningar, inte ens mental aktivitet. Vilodagen är till för återhämtning mentalt och fysiskt.

### **LYCKA TILL!!**

**Ni kommer att regera på tävlingsbanan!! :)**