

## **TRÄNINGSSCHEMA – Periodiseringsschema 1 år**

**Hund: Bamse** (Beagle, f. 2006)

**Ägare: Görel & P.G Werkelin**

----

### **MÅLSÄTTNING**

- Förbereda hunden för jakt

#### **Jaktsäsong:**

- Början av oktober – mitten av mars (främst rådjur och hare)

--

**Vill ägare utföra träningsschemat så går vi igenom detaljer innan. Vi ser över lämpliga platser för att promenera i vattenbrynet, går igenom passiv rörelseträning och muskeltöjning, cavaletti, lämpliga intervaller för balansövningar m.m.**

--

#### **LÅGSÄSONG (mitten av mars – mitten av juli)**

-Vila.

- Vanliga promenader. Bamse får gå fritt på strövtåg som han brukar.

- Komplettera gärna med lätt sök (exempelvis söka efter godis eller någonting annat som Bamse tycker är spännande, så att han får arbeta med nosen)

- Balans på stock och sten.

#### **FÖRSÄSONG (mitten av juli – början av oktober)**

- Ut och jogga, gå snabba promenader eller cykla. Låt Bamse trava och få upp flåset (kondition) 2-3 ggr/v.

- Om Bamse tycke om att bada, så simma gärna i träsket. OBS: i intervaller – låt honom simma koncentrerat med vila mellan! Exempelvis: simma aktivt i 2 minuter, därefter vila 3 minuter.

Upprepa 3 gånger. Gör detta ca 3 gånger per vecka under den tid då det är bra temperatur för träning i vattnet (minst 18 grader. Är det kallare än 18 grader i vattnet så får ni inte ut så mycket av träningen. Då går mer energi åt att hålla sig varm)

Simträning är effektivt både för kondition och styrka samtidigt som det är noll belastning på lederna.

- Ett annat sätt att utnyttja att ni bor så nära vatten är att låta Bamse promenera i vattenbrynet. Vattenmotståndet som komplement till promenad hjälper till att stärka musklerna.
- Träna på att gå i terräng i långsamt tempo. Bamse får lyfta på benen ordentligt på ett kontrollerat sätt. Tränar koordination och styrka i hela kroppen.
- Cavaletti – kan även kombineras med terrängträningen. Målet är att lyfta på benen ordentligt. Stärker även ryggmuskulatur. Det går bra att lägga ut några pinnar efter varandra på marken och låta Bamse gå över dem.
- Balans på stock och sten. Är ni ute så se efter vad naturen har att erbjuda! Låt Bamse balansera på stenar, stubbar eller fallna träd. Detta stärker lednära muskulatur (stabiliserande), han får även arbeta med huvudet och förhålla sig till olika typer av underlag. Detta kanske kan hjälpa till som förberedelse för jakten då han brukar få uppsvullna trampdynor. Förbereder vi tassarna på olika underlag innan jakten sätter igång så kanske vi kan förebygga litet av svullnaden.
- PROM (Passive Range Of Motion) (Passiv rörelseträning), görs flera gånger per vecka. Främjar ett gott rörelseutslag i lederna utan att leden i sig belastas.
- OBS! 1 vilodag i veckan.

### **HÖGSÄSONG (jakt) (början av oktober – mitten av mars)**

- Mindre träning här eftersom han rör sig mycket vid jakten.
- Viktigt att han får vila och återhämta sig ordentligt under jaktsäsongen
- Kör gärna lite konditionsträning för att hålla kvar en god kondition (ett par ggr i veckan)
- Gärna balansövningar på stock och sten (ett par ggr i veckan)
- PROM och lätt muskeltöjning kan vara bra under denna säsong för att främja ledernas rörelseutslag och förebygga stelhet
- OBS! 1 vilodag i veckan