

RASMUS, fjälltur, keb, tarfala, 1 vecka.

- SVÅRT ATT VARA LUGN
- BLIR STRESSAD VID MYCKET RUNT SIG
- STARK, BRA KONDIS
- GLAD, VILJA

Augusti:

- Massage för lugnet 1gg/v
- Simträning 2gg/v
- Balanseboll 2gg/v
- Promenad i träng med klövja 40min/3d/v, läng 5min/v
- Vilodag 2d/v

September-Oktober:

- Som augusti, öka svårigheten
- Massage 1gg/v
- Simträning 2gg/v
- Öka svårighetsgraderna på balanseboll 2gg/v
- Promenad i träng med klövja 1h/3d/v, läng 5 min/varannan vecka.
- Lägg in lite hundparker i promenaderna.
- Vilodag 2d/v

November:

- Öka svårigheten på alla övningar
- Massage 1gg/v
- Simträning & Balansboll 2gg/v
- Promenad i olika träng/klövja 1h 20min/3gg/v, läng 5min/varannan vecka
- Lägg in klättring & hundparker i promenaderna
- Vilodag 1d/v (3v) & vila 2d/v(den 4e v)

December- Januari

- Simma 1-2gg/v
- Massage 1gg/v
- 2gg/v träna hundparker, jobba med större utmaningar
- Byt ut en av de längre promenaderna till intervall/ backträning
- Öka de 2gg/v träng promenaderna/klövja 1h 40 min, med 5min/v, i slutet är de 2h 20min +klättring
- Vilodag 1d/v (3v) & vila 2d/v(den 4e v)

Februari- April

- Sim 1gg/v
- Massage 1gg/v
- Läng träng promenad/klövja med 5min/v 2gg/v(i april 3h) + klättring
- Börja jobba mer i backar på alla promenaderna
- 1 intervall/högintensivträning/v
- Försvåra & förläng hundparkoren 2gg/v
- Vilodag 1d/v (3v) & vila 2d/v(den 4e v)
- 2dags vandring m övernattnig i April

Förutsättningar:

- Bra kondition.
- Styrka.
- Stabilitet.
- Backe upp/ner.
- Uthållighet.
- Väderförändringar.
- Olika underlag.



Träningsövningar

- KLÖVJA, STÄRKER RYGG
- TRÄNA FÖR LUGNET
- SIM, BALANSBOLL
- DISTANS, UTHÅLLIGHET
- INTERVALL, BACKTRÄNING
- KLÄTTRING, STABILITET, MUSKLER
- HUND PARCOR, BALANSE,
- KROPPSKONTROLL
- TRÄNG PROMENAD PÅ OLIKA UNDERLAG

Maj –Juni

- Sim 1gg/v
- Massage 1gg/v
- Förläng 2 trängpromenad/klövja så de blir 4h.
- Ha intervall/backträning 2gg/v
- Lägg in lite hundparker i alla prom.
- Vilodag 1d/v (3v) & vila 2d/v(den 4e v)
- en 2dags vandringar m övernattnig i maj
- en 3dags vandring m övernattnig i juni

Juli

- Öka allt i 2v
- Inför korta intervallpass + klättring i mitten av varje trängpromenad.
- Gå sedan ner i träningen så kroppen hinner bygga upp och vara återhämta sig inför Kebnekaise, Tarfal & en topturs fjällvandring i 1 vecka.

6 veckor

V 1.

- Simning mån, tor
- Balanseboll mån, tor 1min*3
- Träng prom Tis, fre, sön, 40min, klövja utan vikt
- Massage tis
- Vilodag ons, lör

V 2.

- Simning mån, tor
- Balanseboll mån, tor. 1,5min*3
Börja med lite övningar.
- Träng prom Tis, fre, sön, 45min. klövja m 6dl
Variera promenaderna och låt han vänja sig att gå på mer krävande underlag.
- Massage tis
- Vilodag ons, lör

V 3.

- Simning mån, tor,
- Balanseboll mån, tor. 1,5min*3
Lär in de övningar ni gjorde förra veckan.
- Träng prom Tis, fre, sön. 50min, klövja m 6,5dl
se till han blir stabil på turerna
- Massage tis
- Vilodag ons, lör

V 4.

- Simning mån, tor
- Balanseboll mån, tor. 2min*3
Börja lära in nya och lite svårare övningar.
- Träng prom. Tis, fre, sön. 55min, kövja m 7dl
jobba i lite backar och där han får lyfta mycket på benen
- Massage tis
- Vilodag ons, lör

V 5.

- Simning mån, tor
- Balanseboll mån, tor. 2min*3
Träna in de övningar ni gjorde förra v + läng passen.
- Träng prom. Tis, fre, sön. 60min, klövja m 7,5dl
fortsätt som förra v. + hitta nya ställen ni inte gått på tidigare.
- Massage tis
- Vilodag ons, lör

V 6.

- Simning mån, tor
- Balanseboll mån, tor. 2,5min*3
Träna in de olika övningarna ni tidigare gjort.
- Träng prom. Tis, fre, sön 1h 5 min. klövja m 8dl
Hitta nya spännande vägar. Börja träna lite hundparkor.
- Massage tis
- Vilodag ons, lör

Träningsövningarna.

Här är mer ingående information om de olika övningarna.



Massage för lugnet.

- Massage 1gg/v för att få ett lugn i honom.



Nosövningar, spårning.

- Detta kan ni gärna göra minst 1gg/v under er promenad eller i trädgården.
- Även detta för att få honom att slappna av och lunga sig, genom att använda hjärnverksamhet.
- Leta godis, sprid ut godis i högt gräs, snö, buskar.
- Gör upp ett spår, dra ett spår och låt han sedan spåra.
- Göm godis längs med en slinga, som ni sedan går.
- Kan användas i de längre och kortare promenaderna.



Simning.

- Låt han få simma 2gg/v i början för att bygga upp muskler, stabiliserande muskler och kondition utan belastning. Efter ett tag gå ner till att simmar 1gg/v.
- Senare använder ni simningen till försäsongs träning.



Balanseboll.

- För att träna upp stabiliserande muskler, självförtroende och kroppskontroll. Fokusera på att stå med rätt positioner.
- Börja med 2gg/v, sedan minska till 1gg/v. därefter byts det ut mot hundparkor
- Börja lätt där han bara ska stå och balansera 1min*3.
- Öka svårigheten sedan och börja med lite övningar, sen ökar ni tiden med 30s varannan vecka, tills ni kommit upp till 3min*3. Då är det bara svårighetsgraden som får öka.
- Ex, lyfta benen (1 åt gången eller 2 åt gången), gå, vändningar, stå, kolla runt.

Klövja, stärker rygg.

- Tränar rygg, styrka och förbereder kroppen för att kunna gå med packning på fjället.
- Ha klövja vid alla trängpromenader.
- Klövja max 1/3 av hundens vikt i första taget. Sedan är vårt mål att han ska bära ½ sin egen kroppsvikt.
- Börja först att bara gå med klövja för att vänja honom första veckan.
- Sen lägger du i 3dl ris i varje sida.
- Detta ökar du efteråt med 0,5dl/veckan, tills du kommit upp i 1/3 av hans vikt. Efter 2-3veckor börjar du öka igen med 1dl/veckan tills du är uppe i halva hans kroppsvikt. Där stannar du och har detta som max när han går med klövjan.

Hundparkor, balans, kroppskontroll.

- 2gg/v, tränar kroppskontroll, koordination, självförtroende, samarbete mellan ägare och hund.
- Ta med detta i dina promenader.
- 1. Börja lugnt, med att bara upp och stå på stenar, stockar. Tänk mycket på landningarna och positionen, samt dit och hundens samarbete i de olika övningarna, Belöna Mycket!
- 2. Sen kan du fortsätta med att han ska gå och balansera.
- 3. Låt han gå på smalare och svårare ställen.
- 4. Låt det bli lite som en balanserande balansbana.
- 5. Kan börja jobba mer med höjder, när du känner han och du har kontroll.
- Du hittar bra inspiration och kunskap här: <http://dogparkour.se/vad-ar-dogparkour/trana-sakert/>

Träng promenad på olika underlag.

- 2-3gg/v. tränar hela kroppen, hundens rörelse, uthållighet, kondition, styrka.
- Här ska ni gå i högt gräs, sly, snö, stenar, myr, vatten, mm. Använd fantasin.
- Starta med att gå i lättare träng, t. ex. gräs, sly, snö (lätt snö, max upp till armbågarna).
- Sen ökar ni och börjar gå i snårigare träng, uppför, snö (kan vara lite tyngre snö nu).
- Sedan lägger ni till stenigare underlag, (här jobbar ni mycket med balans och koordinationsförmåga, upp och nerhopp, samt klättring).
myr(börja med kortare och lättare vänder i myren, för att sedan öka till längre och svårare myrar).
- Se till att variera trängen under veckoturerna. Om du är upp i fjället och bara går myr en dag. Så ta kanske och gå i snår nästa gång, eller en tur vid/ i vattnet.
- Lägg sedan till klättring, hundparkor, och vissa intervaller i dessa träningstillfällen, men se till så att han först har uthållighet, kroppskontroll och muskulaturen under er tur.

Distans, uthållighet.

- För att orka långt och länge.
- jobba upp uthålligheten med att ständigt länga trängpromenaderna.
- Håll uppe motivationen med varierad träng, godis, spårning, nosarbete, hundparkor, gå där han tycker det är skoj att få gå, så han vill och där av orkar längre.

Intervall, backträning- högintensivträning.

- För att få bättre styrka och kondition.
- När du ska börja med intervaller, börja på de underlag som han är van att springa på.

- Börja med kortare sträckor, få omgångar. Sedan kan du öka och ta längre intervallsträckor och fler omgångar. Därefter öka svårigheten på intervallerna, med hjälp av underlag/lutning.
- Du kan köra detta i backe, där ni springer upp och går lugnt ner.
- Ni kan stå två stycken och ropa/ locka honom att springa emellan. Här kan ni ha underlag som myr, backe, sand, vatten mm.

 **Klättring, stabilitet, muskler.**

- Klättra i snöhögar, sanddynor, berg, branta backar.
- Detta för att man ska bygga muskler, stabilitet, och orka klättra upp för höga fjälltoppar och kunna klättra ner på ett tryggt och säkert vis utan att skynda springa och hoppa.
- Få bra tryck i stegen och muskler i benen.

Lycka till

// Klara Majlinder