



## AUFRISCHUNG-BASIS-RENNTRAINING

Woche	Aktivität und Intensität	Puls vorher/ nachher	Häufigkeit	Dauer	Bemerkungen und sonstige Aktivitäten	Eindruck Hund vorher und nachher
<b>0</b>	Tierarzt und/ oder Check beim Physiotherapeuten					
<b>Anfang Woche 1</b>	<b>Gewicht</b>					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	<b>Starkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions</b>		3 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	Pausentag ohne Programm aber in Bewegung		1 x pro Woche			
<b>Anfang Woche 2</b>	<b>Gewicht</b>					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	<b>Starkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions</b>		2 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	<b>Kurventraining mit 1 Session</b>					
	Pausentag ohne Programm aber in Bewegung		2 x pro Woche			
<b>Anfang Woche 3</b>	<b>Gewicht</b>					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	<b>Starkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions</b>		3x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	<b>Kurventraining mit 1 Session</b>			Ohne Zeitvorgabe		
	<b>3 x 300 m Sprints</b>			Pause min 20 Minuten oder je nach Puls und Atem		
	Pausentag ohne Programm aber in Bewegung		1 x pro Woche			
<b>Anfang Woche 4</b>	<b>Gewicht</b>					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	<b>Starkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions</b>		2 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	<b>Kurventraining mit 2 Sessions</b>			Ohne Zeitvorgabe		
	Pausentag ohne Programm aber in Bewegung		1 x pro Woche			
	<b>Training unter Wettkampfbedingungen 270 m</b>		1 x pro Woche	Rennbahn		
<b>Anfang Woche 5</b>	<b>Gewicht</b>					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	<b>Starkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions</b>		2 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	<b>Kurventraining mit 2 Sessions</b>			Ohne Zeitvorgabe		
	Pausentag ohne Programm aber in Bewegung		1 x pro Woche			
	<b>Training unter Wettkampfbedingungen 270 m</b>		1 x pro Woche	Rennbahn		
<b>Anfang Woche 6</b>	<b>Gewicht</b>					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	<b>Sprinttraining mit 2 Sessions</b>		1 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	<b>Kurventraining mit 2 Sessions</b>			Ohne Zeitvorgabe		
	Pausentag ohne Programm aber in Bewegung		2 x pro Woche			
	<b>2 - Sololäufe Rennlizenz 270 oder 350 m</b>		1 x pro Woche	Rennbahn		
<b>Anfang Woche 7</b>	<b>Gewicht</b>					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	<b>Starkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions</b>		3 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	<b>Kurventraining mit 2 Sessions</b>			Ohne Zeitvorgabe		
	<b>3 x 500 m Sprints</b>			Pause min 20 Minuten oder je nach Puls und Atem		
	Pausentag ohne Programm aber in Bewegung		1 x pro Woche			
<b>Anfang Woche 8</b>	<b>Gewicht</b>					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	<b>Sprinttraining mit 2 Sessions</b>		1 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	<b>Kurventraining mit 2 Sessions</b>			Ohne Zeitvorgabe		
	Pausentag ohne Programm aber in Bewegung		2 x pro Woche			
	<b>2 - Gruppenläufe Rennlizenz 270 oder 350 m</b>		1 x pro Woche	Rennbahn		