



BASIS-TRAINING - Rennbahn - Grundlagen: Startkasten - Sprints - Kurven

Woche	Aktivität und Intensität	Puls vorher/ nachher	Häufigkeit	Dauer	Bemerkungen und sonstige Aktivitäten	Eindruck Hund vorher und nachher
0	Tierarzt und/ oder Check beim Physiotherapeuten					
Anfang Woche 1	Gewicht					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	Startkastentraining und Sprinttraining in 1 Session		3 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
Anfang Woche 2	Gewicht					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	Startkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions		3 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
Anfang Woche 3	Gewicht					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	Startkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions		3x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	Kurventraining 1 Session - Aufbau 25-100 m			Ohne Zeitvorgabe		
	3 x 150 m Sprints			Pause min 12 Minuten oder je nach Puls und Atem		
Anfang Woche 4	Gewicht					
	Fahrrad flotter Trab		3 x pro Woche	20 minuten		
	Startkastentraining und Sprinttraining mit 2 Sessions		3 x pro Woche	Ohne Zeitvorgabe		
	Kurventraining 1 Session - Aufbau 25-100 m			Ohne Zeitvorgabe		
	3 x 200 m Sprints			Pause min 12 Minuten oder je nach Puls und Atem		
In Woche 4 oder 5	Tierarzt und/ oder Check beim Physiotherapeuten				Ein Junghund der erst beginnt bekommt nun 2-3 Monate Pause vom Training - aber nicht von der grundsätzlichen Bewegung in der Freizeit. Aber von allem was Arbeit nach Plan bedeutet.	