



INTERVALL-TRAINING KONDITION UND KRAFT

Wochenplan	Aktivität und Intensität	Puls vorher nachher	Häufigkeit	Dauer	Bemerkungen und sonstige Aktivitäten	Eindruck Hund vorher und nachher
Montag					Gewicht prüfen	
	6-8 km flotter Trab			30 minuten		
Dienstag	Pause					
Mittwoch	Pause					
Donnerstag	Intervall-Training					
	Aufwärmen - Einlaufen 2-3 km			10-15 minuten		
	Intervall Galopp			30 sekunden		
	Regeneration im Trab			1 minute		
	Intervall Galopp			30 sekunden		
	Regeneration im Trab			2 minuten		
	Intervall Galopp			1 minute		
	Regeneration im Trab			2 minuten		
	Intervall Galopp			1 minute		
	Ablaufen 2-3 km			10-15 minuten		
Freitag	Pause				Gewicht prüfen	
Samstag	Pause					
Sonntag						
	6-8 km flotter Trab			30 minuten		