



### Trainingsplan Illidan Stormrage nach Verletzung

Woche	Aktivität und Intensität	Puls vorher/ nachher	Häufigkeit	Dauer	Bemerkungen und sonstige Aktivitäten	Eindruck Hund vorher und nachher
1						
<b>Montag 18.11.2019</b>	<b>Gewicht</b>					
18.11.2019	Flotter Trab 4 km am Roller			20 minuten		
19.11.2019	Pause					
20.11.2019	Flotter Trab 4 km am Roller			20 minuten		
21.11.2019	Pause					
22.11.2019	Flotter Trab 4 km am Roller			20 minuten		
23.11.2019	Pause					
24.11.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			25 minuten		
25.11.2019	Flotter Trab 4 km am Roller			20 minuten		
26.11.2019	Pause					
27.11.2019	Pause					
28.11.2019	Sprintraining 1 Session					
29.11.2019	Sprintraining 1 Session					
30.11.2019	Sprintraining 1 Session					
01.12.2019	Sprintraining 1 Session - 1 Kurvensession					
<b>Montag 02.12.2019</b>	<b>Gewicht</b>					
2.12.2019	<b>Sprintraining 2 Sessions - 1 Kurventraining</b>					
3.12.2019	Pause					
4.12.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			20 minuten		
5.12.2019	<b>Pause</b>					
6.12.2019	<b>Sprintraining 3 x 300 meter</b>					
	Geschicklichkeitstraining + Bergauftraining					
7.12.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			20 minuten		
8.12.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			20 minuten		
9.12.2019	<b>Sprintraining 5 x 500 meter</b>					
10.12.2019	<b>Sprintraining 6 x 400 meter</b>					
11.12.2019	<b>Sprintraining 7 x 300 meter</b>					
12.12.2019	<b>Pause</b>					
13.12.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			20 minuten		
14.12.2019	Flotter Trab 8 km am Roller			25 minuten		
15.12.2019	Pause					
<b>Montag 16.12.2019</b>	<b>Gewicht</b>					
16.12.2019	Zick-Zack Kurs und Geschicklichkeit + Bergauf					
	Beschleunigungstraining auf 800 meter Gras					
17.12.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			20 minuten		
18.12.2019	Pause					
19.12.2019	Sprintraining Sand 6 x 400 meter					
20.12.2019	Sprintraining Sand 6 x 500 meter					
21.12.2019	Sprintraining Sand 6 x 600 meter					
22.12.2019	Pause					
23.12.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			20 minuten		
24.12.2019	Beschleunigungstraining auf 800 meter Sand					
25.12.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			20 minuten		
26.12.2019	Sprintraining 3 x 300 meter					
27.12.2019	Sprintraining 3 x 500 meter					
28.12.2019	Geschicklichkeitstraining im Sand + Bergauf					
	Wendungen im Sand					
29.12.2019	Flotter Trab 6 km am Roller			20 minuten		
<b>Montag 30.01.2019</b>	<b>Gewicht</b>					
30.12.2019	Pause					
31.12.2019	<b>Pause</b>					
01.01.2020	Pause					
02.01.2020	Sprintraining 2 Sessions - Kurven und Geschicklichkeitstraining					
3.1.2020	<b>Pause</b>					
4.1.2020	Flotter Trab 8 km am Roller			25 minuten		
5.1.2020	Pause					
06.01.2020	<b>Flotter Trab 8 km am Roller</b>			25 minuten		
07.01.2020	Sprintraining 5 x 300 meter im Sand					
08.01.2020	Sprintraining 5 x 400 meter auf Gras					
09.01.2020	Sprintraining 5 x 500 meter im Sand					
10.01.2020	Sprintraining 5 x 600 meter auf Gras					
11.01.2020	Pause					
12.01.2020	Flotter Trab 8 km am Roller			25 minuten		
<b>Montag 13.01.2020</b>	<b>Gewicht</b>					
13.01.2020	<b>Pause</b>					
14.01.2020	Flotter Trab 8 km am Roller			25 minuten		
15.01.2020	Pause					
16.01.2020	<b>Pause</b>					
17.01.2020	Pause					
18.01.2020	Coursing Stubaital					
19.01.2020	Coursing Stubaital					
20.01.2020	Pause					
21.01.2020	Pause					