



## HUNDE - LØBEPROGRAM 5 KM

Dette program er for dig, der kan løbe 5 km uden pause.

Du er motiveret for at kunne løbe de 5 km hurtigere, men ønsker ikke at løbe intervaller. Hunden er den perfekte løbepartner. Den er hyggeligt selskab og skal jo ud og luftes uanset vejret. Trav er hundens naturlige gangart over længere stræk (Ikke galop).

Hunden bør være min 12 mdr. før fuld løbetur på 5 km for store og mellemstore racer. Mindre racer kan klare 5 km i en lidt yngre alder.

Husk en god sele i stedet for halsbånd, hvis hunden trækker. Y-sele eller H-sele. Løbebælte eller løbesnor om livet på ejeren. Linen skal være ca. 1,5 – 2m.

Inden du trækker i løbeskoene og finder hundesnoren frem, skal du være sikker på at din hund også er helt klar. Enhver hund skal lige have nogle korte og lette ture for tilvænning, især hvis den har tilbragt det meste af sin tid i haven eller kun korte gåture.

Husk at holde øje med om din hund ser glad ud på løbeturen eller om den måske begynder at halte eller sakker bagud. Læg også mærke til, om dens vejrtrækning ændrer sig markant undervejs, så den måske har brug for vand, skygge eller en pause. Løb ikke i meget varmt vejr med stærk sol.

Husk også at hundens poter ikke har godt af alt for mange km på varm asfalt. Sørg for at løbe så meget som muligt på blødt underlag. Tjek hundens klør, de må ikke være så lange at de rammer underlaget, når hunden står afslappet. For lange klør kan give et forkert bevægemønster.

Vigtigst; kig på hunden efter den har hvilet (også dagen efter). Er den stivbenet og har den evt svært ved at rejse sig, er der måske blevet udfordret mere end den kunne klare. Tilpas de efterfølgende træninger derefter.

Husk hviledage med almindelige snuse- / luftturer.

Træn også med fordel hundens core / balance (Balancepude / træstub/ sten)

# HUNDE-LØBEPROGRAM 5 KM

Uge	1. træning	2. træning	3. træning
1	1 km i roligt tempo, skiftevis gå og løbe (Kig på hunden, se foregående tekst)	1 km i roligt tempo, skiftevis gå og løbe	1,5-2 km i roligt tempo, skiftevis gå og løbe
2	1 km i roligt/moderat hårdt tempo.	1 km i roligt tempo. Indlæg undervejs nogle 30 sek. Intervaller i højere tempo	2 km i roligt tempo.
3	2 km i roligt / moderat hårdt tempo.	2 km i roligt tempo. Indlæg undervejs nogle 1 min. Intervaller i højere tempo	3 km i roligt tempo.
4	3 km i roligt tempo / moderat hårdt tempo.	2 km i roligt tempo, 30 sek. intervaller	4 km i roligt tempo.
5	3 km i roligt/moderat hårdt tempo.	3 km i roligt tempo. 1 min. Intervaller	5 km i roligt tempo.
6	2-3 km i roligt tempo.	3 km i roligt tempo. 1 min. intervaller	5 km i frit tempo