

<p>Bilag 42 Side: 1 SBS/1998</p>	<p>LEKTIONSPLAN Program: Alle Emne: Konditionstræning</p>
<p>B2</p> <p>Cyklen</p> <p>Intervaltræning</p> <p>1 : 2</p>	<p>Kursushunde lider ofte under en meget dårlig kondition. Forbundet med en ofte forekommende fejler næring får disse hunde problemer med at fastholde motivationen og koncentrationen.</p> <p>Senest på bedømmelseshold 2 bør kursisterne derfor vejledes i at konditionstræne hundene og kan man samtidig få kursisterne til at indse nødvendigheden af at fodre med et lødigt, gerne fabriksfremstillet foder, vil man ret hurtigt se forbedrede træningsresultater.</p> <p>Man må tage hensyn til hundenes alder. Konditionstræning ved hjælp af cykelture bør generelt betragtet ikke finde sted før hunden er 12 mdr./udvokset.</p> <p>Hunden kan hurtigt bringes i topkondition ved hjælp af cyklen, specielt hvis man benytter sig af daglig intervaltræning. Dermed behøver cykelturene heller ikke være særligt lange, i starten eksempelvis ca. 3 km. Intervallerne tilpasses hundens alder, fysik og grundkondition. Forholdet 1 : 2 er som regel passende. 200 meter almindeligt, roligt tempo efterfulgt af 100 meter hvor der cycles så hurtigt at hunden stadig følger med i trav, men det må gerne være lige før den slår over i galop. Efterhånden som konditionen indfinder sig, vil man opdage at "tophastigheden" i trav stiger.</p> <p style="text-align: right;">Fortsættes på <u>side 2</u></p>

Bilag 42 Side: 2 SBS/1998	LEKTIONSPLAN <i>Program: Alle</i> Emne: Konditionstræning
	<p>...fortsat fra <u>side 1</u></p> <p>Variation Turene gøres længere, intervallernes længde kan øges, eller forholdet ændres. Man må være opmærksom på, at de daglige interval-cykelture ikke må blive for lange, hunden skal kun holdes i kondition, den skal ikke nedslides. Og det bør være en selvfølge, at hunden løber på så blødt underlag som muligt.</p> <p>Muskel- og næsekondition Intervaltræningen sætter hunden i stand til at yde en kortvarig toppræstation. Dette er på længere sigt ikke nok. Fra kåringsniveau og opefter kræves præstationer af længere varighed. Derfor skal intervaltræningen følges af almindelig træning og motivation således at både muskel- og næsekondition går op i en højere enhed.</p> <p>Overtræning De færreste kursister overtræner hunden, men man må være opmærksom på at det kan finde sted.</p> <p>Fodring Arbejdes der meget med hunden og den er i topkondition, kan kravene til foderets sammensætning ændres. Hundens normale dyrlæge bør evt. her tages med på råd.</p>