



TRENINGSPLAN

Uke:

15

Mål for uken:

Målene for denne uka er jobbe med å holde seg i nærheten i form av å gå pent ved foten vår, fortsette med start/slipp også skal vi jobbe videre med bakpartskontroll igjen.

Faste øvelser hver uke (Se egen plan):

- Styre maten, r0, miljøtrening og sosialisering og det å være nære

Treningsplan for denne uken:

Øvelse: Lekutvikling: byttelek, slipp og start	Når: 2-3 ganger i uka, 2-3 min per økt X 3
Hvordan: leken er jo noe av det viktigste vi har så den kan vi alltid få bedre. Nå skal vi ha fokus på litt regler i lek (start og slipp) og da er byttelek gull! Se onlinekurset om lek.	Hvorfor: fordi vi kan leke inn det meste av lydighet: f eks. slipp! Kjempemorro :D Også får vi da et enda bedre samarbeid om vi slipper å krangle for å få hunden til å slippe leken.
Øvelse: å gå løs ved foten vår	Når: hver gang dere går tur i langline, maks 2-3 min i slengen.
Hvordan: bestem deg for hvilket område hunden skal holde seg innenfor (jeg har en "boks" på ca. halv 1,5 *1,5 m). For min del er det viktig at hundene har rolig energi og tusler ved foten min. Denne øvelsen har ikke noe med konkurranseøvelsen FVF å gjøre. Se hvordan du lærer inn øvelsen i medlemsportalen.	Hvorfor: fordi det er praktisk med en hund som kan komme å gå ved foten din på kommando når du møter andre hunder eller går på steder hvor du må ha bedre kontroll på hvor hunden er.
Øvelse: bakpartskontroll	Når: 2-3 ganger i uka, 2-3 min per økt X 3
Hvordan: jobb både med kassa og lokkemetoden. Jeg synes begge metodene skaper en fin forståelse på hver sin måte og utfyller hverandre. Se onlinekurset bakpartskontroll.	Hvorfor: Denne øvelsen er ikke bare for dere som skal ha konkurransehund, det er også fint for å øke forståelsen/motivasjonen for å holde seg ved foten vår i hverdagen, og fin styrketrening! Også er det GØY :D