



Löpträna med din bästa kompis - din hund!

Alla friska, vuxna hundar oavsett ras eller storlek passar för löpträning, det gäller bara att anpassa löpningen utifrån hundens individuella nivå. Börja lugnt när du ska börja springa tillsammans med din hund. Börja alltid på hundens villkor och var uppmärksam på hur den mår. Grundläggande lydnad är en bra start så att din hund klarar av att passera cyklister, gångare och andra löpare.

Online utmaningen

Visst ser det härligt ut när någon är ute och springer ihop med sin hund!
Du kanske redan springer med din hund men skulle vilja orka springa längre?
Då är denna online utmaning någonting för dig!

Välj den nivå som passar dig och din hund.

Under 8 veckor löptränar du och din hund enligt ett färdigt träningsprogram och när dessa 8 veckor är slut ska ni orka springa den längd ni valt. All träning sker på egen hand och när det passar dig!
I en sluten Facebook grupp får man tillgång till alla träningsprogrammen.

I gruppen hjälps vi åt att peppa och tipsa varandra samt söka löpar kompisar om man vill.
Tre inspiratörer med olika erfarenhet av löpning kommer att finnas i gruppen så att man kan få hjälp och råd om allt från utrustning till hur jag får min hund att vilja springa bredvid mig eller om du vill att den ska dra.



Mitt mål är att orka springa 1 KM

Barn och ungdomar upp till 12 år.
2 pass i veckan - inga förkunskaper krävs.



Mitt mål är att orka springa 2 KM

2 pass i veckan
inga förkunskaper krävs.



Mitt mål är att orka springa 5 KM

2 pass i veckan
Du bör kunna promenera motsvarande sträcka i rask takt



Mitt mål är att orka springa 7,5 KM

2 pass i veckan
Du bör orka jogga lätt i minst 15 minuter



Mitt mål är att orka springa 10 KM

2 pass i veckan
Du bör orka jogga lätt i minst 5 km

Start: Måndag den 4/3

Pris: 300:- då ingår en prisrosett efter avslutad utmaning.

Man behöver inte vara medlem i Katrineholms Brukshundklubb för att få delta.

Anmälan: Maila ditt och hundens namn till hus@kbruks.se för vidare information.