



## Joggen mit Hund - Trainingsplan

### Woche 1-2: Grundaufbau (Wechsel aus Gehen und Joggen)

Ziel: Gewöhnung an die Bewegung und das Tempo

Trainingshäufigkeit: 3x pro Woche

Tag	Einheit	Dauer
Montag	5 min Gehen, 1 min Joggen - wiederholen, insgesamt 30 min	30 min
Mittwoch	10 min Gehen, 2 min Joggen - wiederholen, insgesamt 30 min	30 min
Sonntag	20 min zügiges Gehen	20 min

Leinen-Übung: Integriere nach jedem Jogging-Intervall eine kurze Übung zum Leinenführigkeitstraining während des Gehens, um dem Hund beizubringen, an lockerer Leine zu joggen.

### Woche 3-4: Steigerung der Joggingphasen

Ziel: Verlängerung der Joggingintervalle

Trainingshäufigkeit: 3x pro Woche

Tag	Einheit	Dauer
Montag	3 min Gehen, 3 min Joggen - wiederholen, insgesamt 35 min	35 min
Mittwoch	5 min Gehen, 5 min Joggen - wiederholen, insgesamt 35 min	35 min
Sonntag	30 min zügiges Gehen (langer Spaziergang)	30 min

Leinen-Übung: Wiederhole Leinenführigkeitstraining nach jedem längeren Joggingabschnitt.

## Woche 5-6: Lange Spaziergänge und kontinuierliches Joggen

Ziel: Joggingphasen werden länger, Gehpausen kürzer

Trainingshäufigkeit: 3x pro Woche

Tag	Einheit	Dauer
Montag	2 min Gehen, 8 min Joggen - wiederholen, insgesamt 40 min	40 min
Mittwoch	1 min Gehen, 10 min Joggen - wiederholen, insgesamt 40 min	40 min
Sonntag	40 min langer Spaziergang	40 min

## Woche (Woche 7-12): Kontinuierliches Joggen ohne Gehpausen

Ziel: Steigerung der Joggingdistanz, ohne Gehpausen, 3x pro Woche

Tag	Einheit	Dauer/Länge
Montag	30 min Joggen ohne Pause	ca. 5 km
Mittwoch	40 min Joggen ohne Pause	ca. 6,5 km
Sonntag	1 Stunde Joggen ohne Pause	ca. 10 km

Wichtig: Das ist ein persönlicher Trainingsplan, der aus meiner Sicht ausgewogen ist. Für den einen sind die Distanzen und Längen sehr überschaubar für den Anderen möglicherweise sehr viel. Achte auf dich und deinen Hund was ihr euch zutrauen könnt.