

## Trainingsgestaltung

von Jenny Wiegand

### Ja, aber ich mache das doch nur zum Spaß!

Liebe Hundesportlerinnen und Hundesportler,

Ich finde es sehr wichtig sich im Vorfeld über das was man machen möchte Gedanken zu machen und gerade mit dem Partner Hund hat man ja auch eine besondere Verantwortung. Wenn ich das anspreche, antworten immer viele: „ja aber ich mache das doch nur zum Spaß“. Ja tatsächlich machen wir das alle nur zum Spaß. Dennoch sollte man sich im Vorfeld ein paar Gedanken machen z.B. Was möchte ich überhaupt?

Wenn ich weiß, was ich möchte kann ich danach auch mein bzw. unser Training planen. Möchte ich Wettkampf orientiert trainieren, welche Distanzen sollen es sein usw. Der Vorteil, der hierdurch entsteht ist wenn ich weiß was genau ich möchte kann ich mich und den Hund gezielt darauf trainieren.

An diesem Punkt hat man jetzt mehrere Möglichkeiten, man lässt sich von einem Profi Pläne erstellen, dies hilft auch der Motivation, oder man plant einfach für sich selbst. Hilfestellungen hierzu findet man viele, z.B. in Büchern oder im Internet. Da ich mich und die Hunde getrennt voneinander trainiere habe ich auch zwei Pläne, meinen der mir von meinem tollen Trainer Florian Leithmann (selbst sehr erfolgrei-



Jenny Wiegand betreibt ist seit 2014 im DVG LV Sachsen-Anhalt im Canicross unterwegs. Ihre bisher größten Erfolge sind die Siege im 2000m-Geländelauf bei der DVG-BSP-THS 2019 und der 3. Platz im 5000m-Lauf bei der VDH-DM-THS 2019.

cher Läufer) erstellt wird und einen Plan für die Hunde den ich mir selbst erstelle (der ist einfach auch ein wenig flexibler).

#### Kleines Beispiel

Montag ist Ruhetag ABER da gibt's trotzdem ein bisschen Athletik Training (einfach mit dem eigenen Körpergewicht) dies gilt dann für mich und die Hunde, Dienstag steht dann für mich Lauftraining an und für die Hunde somit Training am Bike (klar wird hier auf alles geachtet Temperatur, Luftfeuchtigkeit und in welchem Trainingsabschnitt befinde ich mich gerade, z.B. im Sommer angepasstes Training).

Da es hier ganz viele Möglichkeiten gibt die auch gerade an die jeweiligen Ziele/Distanzen und Möglichkeiten angepasst werden müssen, muss jeder für sich selbst gucken was für sein Team passt.

#### Zusammenfassend gesagt

Macht euch einfach im Vorfeld Gedanken was ihr genau möchtet, so lauft ihr nicht Gefahr euch und euren Hund zu überfordern. Achtet darauf das ihr langsam startet und einen guten Aufbau habt. Sehr wichtig sind auch die Regenerations-Tage.

Und Spaß hat man auch bei geplanten Training.

In diesem Sinne good Mush.

