

Tréninkový plán



Ze všeho nejdříve:

- Na základě našeho denního režimu si rozhodneme, kdy se psem chceme cvičit. Z počátku je ideální cvičit v nějakém pravidelném rytmu. Stanovíme si dny v týdnu i hodiny, kdy se budeme věnovat výcviku psa.
- Díky TABULCE DOVEDNOSTÍ si ujasníme cviky a povelů a úrovně, v jakých je pes zvládá.
- Pomocí tohoto plánovače si naplánuji vždy následující trénink. Budu se řídit těmito pravidly:
 1. Trénink začínáme vždy stejným slovem (více slovy), např. cvičení, jdeme cvičit apod.
 2. Začínáme od lehčích cviků k těm složitějším.
 3. Provádíme na střídačku cviky, které jdou psovi skvěle s těmi, které mu ještě moc nejdou.
 4. Mezi jednotlivými cviky používáme GESTO PRO UKONČENÍ CVIKU (vždy stejné) nebo SLOVNÍ MARKER, např. super pes, super, skvělé, borec apod.
 5. Trénink končíme opět pokaždé stejným označením, např. volno, konec apod.
 6. Při plánování tréninku nezapomínáme ani na začlenění krátké hry.
 7. Trénink končíme vždy v nejlepším, když to psa ještě opravdu baví. Zůstane tak hezky motivován na příště.
 8. Vyčleníme si také čas na učení nových povelů.
 9. Po tréninku si zapíšeme, jak to šlo.

Možná:

se vám tohle zdá zbytečné. I tak to zkuste a trénink si naplánujte. Do plánovače si napište, které povelů budete střídat a jak půjdou za sebou. Ušetříte tím spoustu času. Taky jsem si kdysi říkala, že není co plánovat. Jenže pak jsem promarnila spoustu času venku přemýšlením, jak ty cviky poskládat za sebou apod.

Navíc u tabulky dovedností jsem si krásně ujasnila, které cviky a povelů jdou Christine fakt dobře a které ještě musíme dotáhnout.

Tabulky i plánovač jsem zjednodušila co to šlo, ať tam máte opravdu jen to nejdůležitější. Tak ať se vám to krásně daří.

V případě potřeby mne neváhejte kontaktovat :)

Plánovač si vytiskněte ve více kopiích, ať ho máte do zásoby :)

PLÁNOVAČ

TRÉNINK:

CVIK/POVEL	DOBA PROVÁDĚNÍ (V MINUTÁCH)	ZÁPIS PO TRÉNINKU - JAK TO ŠLO