



Tierarztpraxis Am Schlagbaum

Dr. Silke Meermann, Physiotherapie u. Rehabilitation f. Kleintiere, IVCA, EAVC, SCO

Konditionstraining: Grundlagenausdauer und Intervalltraining für Sporthunde

Sporthunde, die im Agility, Flyball, Gebrauchshundsport/IPO, THS-VK oder Obedience geführt werden, brauchen stellen die Energie für die Muskelbewegungen innerhalb ihrer Sportart über den so genannten **anaeroben Energiestoffwechsel** zur Verfügung, der ohne Hinzunahme von Sauerstoff abläuft. Diese Fähigkeit wird quasi automatisch im normalen Sportartentraining mit trainiert. Bestehen hierbei Defizite, sollte nach der Intervallmethode (s.u., Tabelle 2) gezielt trainiert werden.

Alle Sporthunde benötigen darüber hinaus eine gute Grundlagenausdauer, bei der der **aerobe Energiestoffwechsel** mit der Verbrennung von Sauerstoff abläuft. Eine gute Grundlagenausdauer trainiert nicht nur Herz-Kreislauf-System und Atmung, sondern der Hund wird außerdem belastbarer in Stress-Situationen, wie sie u.a. auf einem Turnier am Wettkampftag entstehen.

- 1.- **Trainingshäufigkeit:** Jede Art von Ausdauertraining sollte **2-3 x pro Woche** mit jeweils **mindestens 2-3 Tagen Abstand** stattfinden, damit eine optimale Regenerationszeit eingehalten wird.
- 2.- **Trainingsbeginn:** Mit einem gezielten Ausdauertraining sollte erst begonnen werden, wenn der Hund **ausgewachsen**, also **12-18 Monate alt** ist; beim Junghund, aber auch beim erwachsenen untrainierten Hund muss das Training langsam aufgebaut werden, damit es nicht zu Überlastungsschäden an den Gelenkknorpeln kommt! (s. Tabelle 1).
- 3.- **Art des Trainings:** Für das Ausdauertraining empfiehlt es sich, den Hund mit einem passenden Geschirr in lockerem bis schnellem **Trab ans Fahrrad** zu nehmen.

Tabelle 1) Aufbau der Grundlagenausdauer

Trainingswoche	Dauer bzw. Häufigkeit des Trainings
1. + 2. Woche	ca. 1 km bzw. ca. 5 Minuten
3. + 4. Woche	ca. 2 km bzw. ca. 10 Minuten
5. + 6. Woche	ca. 3 km bzw. ca. 15 Minuten
7. + 8. Woche	ca. 4 km bzw. ca. 20 Minuten
9. + 10. Woche	ca. 5 km bzw. ca. 25 Minuten
11. + 12. Woche	ca. 6 km bzw. ca. 30 Minuten

Zum **Erhalt der Grundlagenausdauer** sollte der Trainingsplan für Woche 11 + 12 mit 2-3 Einheiten pro Woche à 6 km bzw. ca. 30 Minuten Trabdauer beibehalten werden.

Die **Intervallmethode** sollte **bei Defiziten im anaeroben Ausdauerbereich** (kurzfristige, hohe und intensive Belastung) eingesetzt werden. Dazu muss bei einem Hund, der bisher noch kein Ausdauertraining macht, ebenfalls zunächst die Grundlagenausdauer wie in Tabelle 1) aufgebaut werden. Dann kann im nächsten Schritt neben den 1-2 Einheiten zum Erhalt der Grundlagenausdauer pro Woche eine Einheit eingeschoben werden, bei der nach der Intervallmethode trainiert wird:

Tabelle 2) Intervallmethode bei Defiziten im anaeroben Bereich

1) "Einlaufen" für die ersten 10 Minuten bzw. 2 km der Strecke im lockeren Trab
2) Intervalltraining: in Intervallen wird jeweils die Geschwindigkeit bis zum Galopp gesteigert: <ul style="list-style-type: none"> - 30 Sekunden-Intervall Galopp - 1 Minute Regeneration im Trab - 30 Sekunden-Intervall Galopp - 2 Minute Regeneration im Trab - 1 Minute Intervall Galopp - 2 Minuten Regeneration im Trab - 1 Minute Intervall Galopp
3) "Auslaufen" im lockeren Trab für nochmals ca. 10 Minuten bzw. 2 km im lockeren Trab