FRIEDAS RATGEBER · GRATIS-DOWNLOAD

Wochenplan Training

Kurz üben, regelmäßig abhaken, Fortschritte sehen



„Drei bis fünf Minuten, mehrmals am Tag. Mehr will ich gar nicht.“

Zum Ausdrucken, vier Wochen Tracker

Von Frieda, Beagle und Chefin auf Gut Schmitz-Steinbeck, mit Frauchen und Herrchen. Mehr Ratgeber: friedaderbeagle.de

So nutzt ihr den Plan

1. **Ziel wählen.** Nehmt euch pro Woche ein bis zwei Übungen vor, zum Beispiel Rückruf, lockere Leine, Warten oder einen Trick.
2. **Kurz üben.** Drei bis fünf Minuten pro Einheit, mehrmals am Tag. Kurz und oft schlägt lang und selten.
3. **Abhaken und notieren.** Tragt ein, wie es lief. Ein Smiley reicht. So seht ihr Fortschritte und erkennt, wann ihr eine Stufe zurückgehen solltet.

> **Friedas Spielregeln**
> Mit Erfolg aufhören. Schwierigkeit und Ablenkung nur in kleinen Schritten steigern. Und wenn ihr nicht weiterkommt: Hilfe holen bei einer erfahrenen Hundetrainerin.

Eure Übungen

Übung	Ziel in vier Wochen	Belohnung

Woche 1

Tag	Übung	Einheiten	Wie lief es?
Montag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Dienstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Mittwoch		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Donnerstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Freitag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Samstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Sonntag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟

Das hat gut geklappt:

Das üben wir weiter:

Woche 2

Tag	Übung	Einheiten	Wie lief es?
Montag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Dienstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Mittwoch		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Donnerstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Freitag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Samstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Sonntag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟

Das hat gut geklappt:

Das üben wir weiter:

Woche 3

Tag	Übung	Einheiten	Wie lief es?
Montag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Dienstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Mittwoch		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Donnerstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Freitag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Samstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟
Sonntag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	😀 😐 😟

Das hat gut geklappt:

Das üben wir weiter:

Woche 4

Tag	Übung	Einheiten	Wie lief es?
Montag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Dienstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Mittwoch		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Donnerstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Freitag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Samstag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟
Sonntag		☐ ☐ ☐ ☐ ☐	🙂 😐 😟

Das hat gut geklappt:

Rückblick nach vier Wochen:



„Geschafft! Mehr Übungsideen findet ihr im Hunde-ABC auf friedaderbeagle.de. Bleibt flauschig, eure Frieda.“

Allgemeine Hinweise, keine persönliche Beratung. Mehr Tipps: friedaderbeagle.de