Intervall-Training

Die Zeitangaben sind ca. Richtwerte.

Aufwärm- und Ablaufzeiten des Windhundes müssen zusätzlich berücksichtigt werden.

Tag	Aktivität und Intensität	Puls vorher	Puls nachher	Dauer	Bemerkungen und sonstige Aktivitäten	Eindruck Windhund vorher und nachher
Tag 1	**Parameter**				Gewicht prüfen	
	Flotter Trab			30 Minuten		
Tag 2	**Pause**					
Tag 3	**Pause**					
Tag 4	**Intervall-Training**				Intervallblock insgesamt 8 Minuten · Gesamtzeit ca. 30 Minuten	
	Flotter Trab			ca. 10–12 Minuten		
	Intervall Galopp			30 Sekunden		
	Regeneration im Trab			1 Minute		
	Intervall Galopp			30 Sekunden		
	Regeneration im Trab			2 Minuten		
	Intervall Galopp			1 Minute		
	Regeneration im Trab			2 Minuten		
	Intervall Galopp			1 Minute		
	Flotter Trab			ca. 10–12 Minuten		
Tag 5	**Pause**				Gewicht prüfen	
Tag 6	**Pause**					
Tag 7	Flotter Trab			30 Minuten		

Nach Tag 7 folgen wieder 2 Pausentage. Anschließend beginnt der Plan erneut bei Tag 1.