



Dile adiós a la ansiedad

Trabajos sesión 1



Plan de Entrenamiento Semanal

Aquí tienes un ejemplo de como estructural los ejercicios que hay que realizar esta semana.

Proponemos trabajar 5 días a la semana, cada día arrancamos con este esquema:

- Afrontamiento pasivo - Permanencia formal
- Afrontamiento activo, situaciones de búsqueda **en el corralito**.

Plan de Entrenamiento Semanal de permanencia

Aquí tienes una tabla que muestra cómo estructurar los tiempos para llegar a 80 segundos de permanencia máxima el día 5, comenzando con 40 segundos de máximo el día 1.

Es a modo de ejemplo y los tiempos que consideramos asumibles para todos los perros, estos tiempos pueden variar al alza o a la baja dependiendo de las capacidades y las habilidades del perros.

Día	Rep 1	Rep 2	Rep 3	Rep 4	Rep 5
Día 1	20 seg	30 seg	40 seg	30 seg	20 seg
Día 2	40 seg	45 seg	50 seg	45 seg	30 seg
Día 3	45 seg	50 seg	60 seg	50 seg	30 seg
Día 4	55 seg	60 seg	70 seg	60 seg	40 seg
Día 5	65 seg	70 seg	80 seg	70 seg	55 seg

Instrucciones:

- Comienza cada día con la primera repetición y sigue la secuencia de tiempos.
- Aumenta gradualmente el tiempo de permanencia máxima a medida que avanzas durante la semana.



- Asegúrate de terminar cada día con una repetición sencilla para que tu perro se sienta cómodo y exitoso.

Plan de Entrenamiento Semanal de situaciones de búsqueda

Se realizan 5 situaciones de búsqueda por día.