

# OMA TREENISUUNNITELMA

## MIKÄ ON HALUAMASI VALMIS KÄYTÖS?

Minkälaista käytöstä tavoittelet, miltä se näyttää?

### VAIHE 1

Mitä haluat saavuttaa tässä vaiheessa/tällä treenikerralla? Miltä tavoitteesi näyttää?  
Mistä tiedät, saavutitko tavoitteesi?

### VAIHE 2

Saavutitko tavoitteesi edellisessä vaiheessa? Mitä haluat nyt saavuttaa? Miltä tavoitteesi näyttää? Mistä tiedät, saavutitko tavoitteesi?

### VAIHE 3

Mitä haluat saavuttaa tällä treenikerralla? Miltä tavoitteesi tälle kerralle näyttää?  
Mistä tiedät, saavutitko tavoitteesi? Kannattaako muuttaa suunnitelmaa?

### VAIHE 4

Mitä haluat saavuttaa tällä treenikerralla? Miltä tavoitteesi tälle kerralle näyttää?  
Mistä tiedät, saavutitko tavoitteesi? Miltä haluamasi tavoite näyttää?

Tunnista harjoituksesi aihe ja suunnittele eteneminen kohti tavoitetta pilkkomalla se ainakin neljään eri vaiheeseen. Jos harjoiteltava asia on pieni, voit palastella koko toiminnan neljään vaiheeseen, joiden aikana pääset alkutilanteesta tavoitteeseen.

Jos kokonaisuus on suurempi, jaa kokonaisuus ensin neljään osaan ja kukin osa vielä neljään osaan. Näin saat kullekin harjoitusteemalle oman seurannan.

Valitse ensin tavoite ja analysoi, pääsitkö tavoitteeseen.



# KUINKA PÄÄSTÄ TAVOITTEESEEN

---

## - SUUNNITTELE -

### ENNEN TREENIÄ

Laita tarvitsemasi harjoitusvälineet ja palkkiot valmiiksi  
Jos menet hallille tms, vie ensin välineet ja hae vasta sitten koira  
Mieti, mitä haluat harjoitella  
Mieti, miten jaksotat treenit  
Mieti, miten koiran tulisi toimia tauoilla  
Mieti, miten tiedät saavuttaneesi haluamasi tason  
Mieti, miten muutat suunnitelmaa jos eteneminen ei olekaan toivomasi kaltaista  
Varmista, että koira on valmis treeniin

## - TOTEUTA -

### HARJOITUKSEN AIKANA

Keskity koira  
Tavoittele hyvää yhteistyötä ja yhteisymmärrystä koiran kanssa  
Pidä taukoja ja kerro tauosta myös koiralle  
Tarvittaessa muuta suunnitelmaa

## - ARVIO -

### HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Analysoi tekemäsi harjoitus  
Tee tarvittaessa muistiinpanot  
Suunnittele seuraavaa kertaa samasta aiheesta jo valmiiksi  
Valmistele seuraavaa treenikertaa

---

KOIRAKOULUMALTTI.FI

- yhteistyössä koirasi kanssa -

