Träningsdagbok Hilding Hundcoach

**Namn:  
Hundens namn:  
Datum för träningen:  
Tidpunkt:  
Plats:**

**1. Vad tränade ni på idag?**

**2. Målet med dagens pass:**

**3. Hur upplevde du din hund under träningen?**

**4. Kryssa i eller beskriv känslor, reaktioner eller kroppsspråk du såg:  
☐ Trygg och fokuserad  
☐ Osäker men samarbetade  
☐ Stressad eller ofokuserad  
☐ Reaktiv (skällde, drog, frös etc.)  
☐ Självständig, ville söka avstånd  
☐ Kunde återhämta sig mellan moment  
Om hunden slog om i känsla – beskriv:**

**5. Vad fungerade bra?**

**6. Vad blev utmanande?**

**7. Övriga kommentarer eller frågor:**

**8. Aktivitetsnivå (arousal): Hur mycket 'påkopplad' var hunden?**

**9. Träningsbarhet: Kunde hunden ta till sig inlärningen?**

**10. Stresspåslag: Fanns tecken på låg eller hög stress?**

**11. Triggertrösklar: Hur lätt reagerade hunden på sin omgivning?**

**12. Känsloläge och återhämtning: Hur såg känsloväxlingar och återgång till lugn ut?**

**13. Utvärdering: Känsloläge – Är hunden redo att gå vidare?**  
☐ 🟢 Grönt känsloläge – trygg, lugn och deltar villigt  
☐ 🟡 Gult känsloläge – viss tvekan, återhämtar sig med stöd  
☐ 🔴 Rött känsloläge – oro, undvikande, svårt att reglera sig  
Ja ☐ Nej ☐  
Motivera din bedömning:

**14. Utvärdering: Beteende – Är beteendet redo att gå vidare?**  
☐ 🟢 Grönt beteendeläge – stabilt och konsekvent  
☐ 🟡 Gult beteendeläge – viss variation eller tvekan  
☐ 🔴 Rött beteendeläge – ej stabilt, kräver hjälp  
Ja ☐ Nej ☐  
Motivera din bedömning: