

# 狗狗休息日完全指南

The Rest Day Cheat Sheet

 訓練得多，不如恢復得好。

這份指南將幫助你判斷狗狗何時需要休息，並重新找回訓練的節奏。

## 為什麼要休息？

當狗狗經歷壓力或高強度訓練時，身體會釋放兩種荷爾蒙：

### 腎上腺素

瞬間飆升  
持續數小時

### 皮質醇

緩慢上升  
可達 24 小時

這就是為什麼在「困難日」的隔天，狗狗往往表現最差。牠的身體還在消化昨天的壓力。

## 🔍 快速檢測：今天需要休息嗎？

回想 昨天 是否發生以下狀況：

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 遇到突發驚嚇 | <input type="checkbox"/> 有暴衝/狂吠  |
| <input type="checkbox"/> 人/狗很多  | <input type="checkbox"/> 明顯焦慮喘氣  |
| <input type="checkbox"/> 運動量過大  | <input type="checkbox"/> 訓練受挫/失敗 |
| <input type="checkbox"/> 去了陌生環境 | <input type="checkbox"/> 看醫生/美容  |

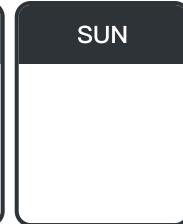
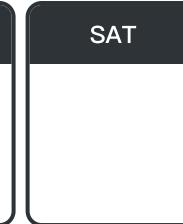
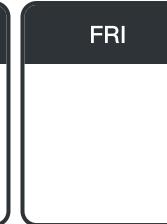
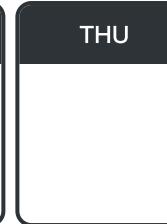
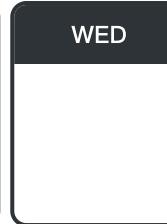
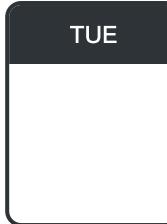
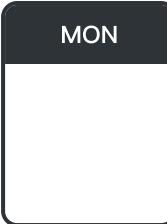
勾選 2 項以上⚠️ 建議安排輕鬆日或完全休息

THE GOLDEN RULE

## 昨天「困難」 → 今天「輕鬆」

訓練越難，休息就要越徹底。進步發生在休息的時候。

## 一週訓練規劃表



建議一週安排 2–3 個休息日，避免連續兩天高強度訓練。

## 休息日做什麼？

### 嗅聞散步

讓牠決定方向，慢慢聞 (20m)

### 藏食遊戲

用鼻子找零食，消耗腦力

### 啃咬紓壓

潔牙骨或耐咬玩具 (15m)

## 休息日避免

去很遠或陌生的地方探險

練習困難、需要克制的指令

去擁擠的狗公園

任何會讓牠興奮過度的事情

## 本週狀態日誌

日期	類型	心情記錄	備註
/	訓練 / 休息		
/	訓練 / 休息		
/	訓練 / 休息		
/	訓練 / 休息		

Dori & Rito

Happy dog, happy life