Pferde stärken

Trainingsplan - junges Pferd

Ein Trainingsplan für ein junges Pferd muss besonders sanft und schrittweise aufgebaut werden, um eine solide Grundlage zu schaffen und das Pferd nicht zu überfordern. Es ist wichtig, das junge Pferd behutsam an das Training heranzuführen, damit es sowohl körperlich als auch geistig die nötige Reife entwickelt. Der Fokus sollte auf der Förderung von Balance, Vertrauen, Losgelassenheit und einer positiven Beziehung zwischen Reiter und Pferd liegen.

Wochenplan für ein junges Pferd: 4 Tage Training, 1 Tag leichtes Training/Erholung, 2 Tage Ruhetage

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
MONTAG	Vertrauensaufbau, Kommunikation und grundlegende Führübungen	20-30 min	Führtraining: Beginne mit verschiedenen Führübungen im Schritt. Nimm auch gerne Stangen oder andere Hindernisse dazu Longieren: Bewege im Anschluss dein Pferd in allen 3 Grundgangarten an der Longe. Baue Übergänge und Tempounterschiede ein. Um die Balance zu fördern verlasse auch immer wieder den ersten Hufschlag Vertrauensübungen: Zum Abkühlen geh mit deinem Pferd eine Runde ins Gelände spazieren
DIENSTAG	Gewöhnung an das Reiten, kurze Reiteinheit	20-30 min	Beginne mit einer kurzen Aufwärmphase im Schritt vom Boden in der Halle oder auf dem Reitplatz. Mach ein paar Übungen vom Boden mit dem Reitequipment Lockeres Reiten in allen Gangarten, das Pferd soll das Gewicht des Reiters akzeptieren und sich dabei entspannen. Fokus liegt auf einem locker und entspannten Pferd das sich wohl fühlt. Aufhören wenn es sich gut anfühlt und fest loben. Schritt zum Abkühlen dann wieder ohne Reitergewicht.

+43 664 124 34 28 pferdestaerken.online pferdestaerken@gmx.ch

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
MITTWOCH	Pause, Erholung Entspannung, Lockerung	20-30 min	Heute kannst du dein Pferd ausgiebig putzen und lösende Übungen im Stand an den Faszien und der Muskulatur machen
DONNERSTAG	Fazientraining	20-30 min	Heute steht Faszientraining auf dem Programm. Übungen dazu findest du im Kundenportal oder hast du von mir persönlich erhalten.
FREITAG	Aufbautraining	20-30 min	Übungen zur Stärkung der Rücken- und Rumpfträgermuskulatur. Übungen zur Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit und Balance. Anschließend Kondition und Intervalltraining an der Longe. Arbeit an Tragfähigkeit und Schub. Zum Abschluss Dehnungshaltung im Schritt um die Oberlinie nochmal aufzudehnen.

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
SAMSTAG	Pause, Erholung, Entspannung, Lösen	20-30 min	Heute kannst du dein Pferd ausgiebig putzen und lösende Übungen im Stand an den Faszien und der Muskulatur machen
SONNTAG	Gelassenheit Zuverlässigkeit im Gelände	20-30 min	Geh mit deinem Pferd ins Gelände, baue Naturhindernisse, Baumstämme ein, geh klettern in den Wald und versuche auch etwas zu joggen. Belohne das Pferd wenn es sich löst und entspannt.

ZUSAMMENFASSUNG

Ziele der Ausbildung:

- Vertrauen und Beziehung aufbauen, an der Grunderziehung arbeiten (z.B. Halten, Vorwärts, Rückwärts), Führtraining: gehen, anhalten.
- Gewöhnung an Sattel, Zaumzeug, und Reiten
- Druckverständnis: Druck ist nichts schlechtes, auf Druck locker und weich werden, entspannen

Langfristiger Entwicklungsplan:

- Umso älter das Pferd um so intensiver kann das Training gestaltet werden. Langsam kommt auch das Muskelaufbau- und Konditionstraining dazu. Fokus liegt aber immer noch auf einem locker und entspannten Pferd
- Gerne können in der Bodenarbeit auf Seitgänge, Basic Move,... dazu genommen werden

Besondere Hinweise:

- Überforderung vermeiden: Achte darauf, das Pferd nie zu überlasten. Junge Pferde entwickeln sich sehr unterschiedlich.
- Erholung und Pausen: Achte immer auf ausreichend Pausen und Verarbeitungszeiten.

Dieser Plan kann natürlich je nach Temperament und Entwicklung des Pferdes angepasst werden. Es ist wichtig, dass der Trainingsplan flexibel bleibt und die Bedürfnisse des Pferdes im Vordergrund stehen.