Pferde stärken

Trainingsplan -Gesunderhaltung

Ein gesunderhaltendes Pferdetraining konzentriert sich auf die Förderung der allgemeinen Fitness des Pferdes, die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Beweglichkeit und die Prävention von Verletzungen. Es sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein, um das Pferd sowohl körperlich als auch geistig fit zu halten.

Hier ist ein Beispiel für einen Trainingsplan zur Gesunderhaltung eines gesunden Pferdes:
3-4 Tage Training, 1-2 Tage Faszientraining, 1-2 Tage Gelände, 1 Tag Erholung

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
MONTAG	Lockerung und Dehnung	30-40 min	Lockerer Spaziergang, um die Muskulatur zu lockern und den Kreislauf anzuregen Leichte Dehnübungen (10 Minuten): Sanfte Dehnübungen wie das Senken des Kopfes (um die Halsmuskulatur zu dehnen) und das Lockern der Rückenmuskulatur Anschließendes Longieren, dabei Tempounterschiede und Übergänge, Fokus auf Dehnungshaltung und korrektes Bewegen auf der Kreisbahn
DIENSTAG	Training	40-50 min	Training in deiner jeweiligen Sparte (Springen, Dressur, Gelände, Western, Vielseitigkeit, ...) Ansonsten Allgemeine Platzarbeit, Reiten in allen 3 Grundgangarten. Übergänge, Tempounterschiede, Seitengänge Immer wieder Dehnungsphasen einbauen um Muskulatur nicht über zu beanspruchen

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

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
MITTWOCH	Ausritt, Gelände, Spaziergang	30-40 min	Zur Regeneration der Muskulatur vom gestrigen Training entspannter Ausritt oder Spaziergang
DONNERSTAG	Fazientraining	30-40 min	Heute steht Faszientraining auf dem Programm. Übungen dazu findest du im Kundenportal oder hast du von mir persönlich erhalten. Anschließendes lockeres Reiten oder Longieren
FREITAG	Training	40-50 min	Training in deiner jeweiligen Sparte (Springen, Dressur, Gelände, Western, Vielseitigkeit, ...) Ansonsten Allgemeine Platzarbeit, Reiten in allen 3 Grundgangarten. Übergänge, Tempounterschiede, Seitengänge Immer wieder Dehnungsphasen einbauen um Muskulatur nicht über zu beanspruchen

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
SAMSTAG	Faszientraining	30-40 min	Heute steht Faszientraining auf dem Programm. Übungen dazu findest du im Kundenportal oder hast du von mir persönlich erhalten. Anschließendes l ockeres Reiten oder Longieren
SONNTAG	Pause/Erholung	20-30 min	Heute kannst du Stallfrei machen oder die Zeit mit deinem Pferd nutzen, die Muskulatur und Faszien im Stand zu lösen.

ZUSAMMENFASSUNG

Regelmäßige Pausen
Gib dem Pferd zwischen den Trainingseinheiten ausreichend Zeit zur Erholung. Kurze knackige Trainingsreize reichen oft aus und sollten immer wieder durch Schrittpausen am langen Zügel unterbrochen werden.

Variation
Achte darauf Abwechslung ins Training zu bringen, um das Pferd geistig und körperlich zu fordern und motiviert zu halten. Einseitiges Training stumpft die Pferde ab und sie verlieren die Freude an der Arbeit. Auch als Western oder Dressurreiter können z.B. auch Stangen eingebaut werden.

Ernährung
Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Gesunderhaltung des Pferdes. Achte auf ausreichend Mineralstoffe, Vitamine und hochwertiges Futter. Es empfiehlt sich ein jährliches Blutbild zu machen und ggf. auch eine Heuanalyse um den Bedarf des Pferdes zu berechnen.

Freie Bewegung
Ein gutes Training ersetzt niemals den Sozialkontakt und die freie Bewegung. Wenn möglich, sollte das Pferd regelmäßig die Gelegenheit haben, sich auf der Weide oder in einem Paddock frei zu bewegen.