



TRAININGSPLAN WIEDERAUFBAU KRANKHEIT

SCHRITT FÜR SCHRITT
MIT BODENARBEIT

GRUNDSÄTZLICH GILT

- Passe das Tempo an dein Pferd und seine Verletzung an
- Teile die Minuten durch zwei: So dass jede Seite deines Pferdes trainiert wird
- Sprich den Trainingsplan bitte mit deinem Tierarzt ab

WOCHE 1 - SCHRITTPHASE

- MONTAG: 1 Minute Schritt
- DIENSTAG: 2 Minuten Schritt
- MITTWOCH: 3 Min. Schritt & Pfergo-Waschmaschinennudelholz
- DONNERSTAG: 4 Minuten Schritt
- FREITAG: 5 Minuten Schritt
- SAMSTAG: 6 Minuten Schritt & Pfergo-Stempel
- SONNTAG: Massage oder Kuschneln oder gemeinsam Chillen

WOCHE 2 - SCHRITT UND PARCOUR

- MONTAG: 7 Minuten Schritt
- DIENSTAG: 8 Minuten Schritt
- MITTWOCH: 9 Minuten Schritt in einem kleinen Parcour
- DONNERSTAG: 10 Minuten Schritt
- FREITAG: 12 Minuten Schritt in einem kleinen Parcour
- SAMSTAG: 14 Minuten Schritt
- SONNTAG: Massage oder Kuschneln oder gemeinsam Chillen

WOCHE 3 - SPAZIERGANG

- MONTAG: 16 Minuten Schritt & Balance Pads
- DIENSTAG: 18 Minuten Schritt - Spaziergang
- MITTWOCH: 20 Minuten Schritt
- DONNERSTAG: 22 Minuten Schritt & Pfergo-Stempel
- FREITAG: 24 Minuten Schritt in einem kleinen Parcour
- SAMSTAG: 26 Minuten Schritt - Spaziergang
- SONNTAG: Massage oder Kuschneln oder gemeinsam Chillen

WOCHE 4

- MONTAG: 28 Minuten Schritt
- DIENSTAG: 30 Minuten Schritt- Spaziergang
- MITTWOCH: 32 Minuten Schritt & Balance Pads
- DONNERSTAG: 34 Minuten Schritt
- FREITAG: 37 Minuten Schritt- Spaziergang
- **SAMSTAG: 40 Minuten Schritt**
- SONNTAG: Massage oder Kuschneln oder gemeinsam Chillen

WOCHE 5 - SCHRITT UND TRAB

- MONTAG: 40 Minuten Schritt & 1-5 Trabschritte
- DIENSTAG: 40 Minuten Schritt & 2x 1-5 Trabschritte
- MITTWOCH: 45 Minuten Schritt & 10-15 Trabschritte
- DONNERSTAG: 45 Minuten Schritt & 2x 10-15 Trabschritte
- FREITAG: 45 Minuten Schritt & 20-25 Trabschritte
- SAMSTAG: 45 Minuten Schritt & 2x 20-25 Trabschritte
- SONNTAG: Massage oder Kuschneln oder gemeinsam Chillen

WOCHE 6 & 7

- MONTAG: 45 Minuten Schritt & ein paar kurze Trabeinheiten
- DIENSTAG: 50 Minuten Schritt & ein paar kurze Trabeinheiten
- MITTWOCH: 55 Minuten Schritt & ein paar Trabeinheiten
- DONNERSTAG: 60 Minuten Schritt & eine längere Trabeinheit
- FREITAG: 60 Minuten Schritt & eine längere Trabeinheit
- SAMSTAG: 60 Minuten Schritt & 2 eine längere Trabeinheiten
- SONNTAG: Massage oder Kuschneln oder gemeinsam Chillen

AB WOCHE 8

AB JETZT: Kannst du je nach Stand deines Pferdes erste Galoppschritte einbauen

AB JETZT: Kannst du je nach Stand deines Pferdes erste Seitengänge einbauen