

Træningsskema

#stophalthed

Nå dine ryttermål med en træningssamtale

Dette træningsskema hjælper dig med at sætte mål for din ridning, og hvordan du når dit mål. Bestil en tid hos din træner og udfyld skemaet sammen.

At arbejde langsigtet med sine mål og sin træning øger chancen for at hesten holder sig frisk og holdbar. Det vi gør i hverdagen med vores heste påvirker dem og medfører desværre alt for ofte, at de får problemer med halt-hed. Tre huske-på-områder er vigtige for at undgå haltheder (og øger chancen for at du når dine mål):

- Giv hesten tid til at styrke ikke kun muskler, men også sener, led og ligament, da de har brug for længere tid til at blive stærkere.
- Varier træning, underlag/bund og intensitet
- Rid hesten i balance

Hjælp hestene med #stophalthed - held og lykke med at nå dine ryttermål!

Rytter:
Hest:
Dato:

Træner:
Dyrlæge:
Smed:
Øvrigt:

Mål:

Kortsigtede mål:

Langsigtede mål:

Opstillingsanalyse - bedøm din opstilling:

Mine styrker:

Forbedringsområder:

Ryttertræning - Hvad skal du selv udvikle/styrke i din egen krop?

Mine styrker:

Forbedringsområder:

Hestens uddannelsesniveau:

Hestens styrker:

Hestens forbedringsområder:

Foderstand - næringsindhold & mængde:

Grovfoder:

Kraftfoder:

Tilskudsfoder:

Hestens sundheds tilstand:

Huld:

Muskler, sener, led:

Hove, tænder:

Bevægelses forstyrrelser, ubalance eller spændinger:

Motion:

Motion:

Timer pr. dag:

Underlag/Bund:

Har hesten selskab på folden:

Hvordan ser hestens pauser ud:

Sommer/Vinter pauser:

Regelmæssige pauser:

Nedtrapning af intensitet i træning:

Øvrigt:

Træningsskema

Ugedag	Træning	Underlag/bund	Intensitet
mandag			
tirsdag			
onsdag			
torsdag			
fredag			
lørdag			
søndag			

Stævneskema

Klasse	Stævneplads	dato	Resultat

Evaluering

Dato for evaluering af rytterens mål:

Blev de kortsigtede mål nået? Hvis ikke, hvorfor?

Hvad gik godt?

Hvad gik mindre godt?

Så man adfærdændringer, uvillighed eller bevægelsesforstyrrelser under perioden?:

Findes der en sandsynlig årsag:

Få hjælp af din træner og konsulter ved behov dyrlæge eller smed for en fremtidig plan: