



Träningsupplägg häst

Månad : kortsiktigt upplägg med fokus på vilka komponenter som bör ingå i en allsidig träning för en hållbar häst. Övningar som täcker grundbehovet för att fortsätta planera träningen på egen hand presenteras. Uppstartsmöte – avstämning vid avslutad period.

Kvartal: Översiktlig träning som sträcker sig över 3 månader. Här planeras träningen över längre tid för att med god översikt planera intensitet och återhämtning. Övningar som täcker grundbehovet av varierad hållbar träning tillhandahålls. Uppstartsmöte – avstämning månadsvis – summering.

Årsplanering: Planering för kommande år med variation av belastning, återhämtning och intensitet. Olika block appliceras beroende på säsong samt ambition och prestationsmål. Övningar som täcker grundbehovet av varierad hållbar träning tillhandahålls. Vi diskuterar hur du detaljerat kan planera ett träningspass innan, under och efter för att maximera förutsättningarna för att uppnå dina mål.

Uppstartsmöte – avstämning månadsvis – summering.

För att skapa förutsättningar för en hållbar häst över tid behöver du planera träningen. Det handlar mycket om att skapa förståelse för hur hästen hanterar träning, belastning och vikten av planerad återhämtning.

Dokumentation är en viktig del för att mätbart kunna se över hur träningen och planeringen faktiskt fungerar. Vilka resultat kan du förväntas få, hur märker du när resultaten fungerar eller uteblir. Under samtliga träningsprogram kommer uppföljning under intervall ske. - Hur fungerar träningen, vad behöver vi komplettera, förändra eller utsluta?

