

## Woche 1 – 2: Grundlagen

Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>	<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>	<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>
<u>Arbeitsphase</u> 15 Minuten Schritt, 10 Minuten Trab, 5 Minuten Galopp auf dem Platz / Bodenarbeit: Führung über Stangen		<u>Arbeitsphase</u> 20 Minuten gemischte Gangarten auf dem Reitplatz / Grundlegende Dressurübungen: Biegungen und Rückwärtsrichten		<u>Arbeitsphase</u> 15 Minuten Schritt, 10 Minuten Trab auf unebenem Gelände / Longieren mit Variationen in Tempo und Richtung	
<u>Cool-Down</u> 5 Minuten		<u>Cool-Down</u> 5 Minuten		<u>Cool-Down</u> 5 Minuten	

## Woche 2 – 3: Muskelaufbau intensivieren

Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>	<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>	<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>
<u>Arbeitsphase</u> 20 Minuten gemischte Gangarten auf dem Platz, vermehrt Trabarbeit / Bodenarbeit: Cavalettitraining		<u>Arbeitsphase</u> 25 Minuten abwechselnde Gangarten mit Fokus auf ruhigen Galopp / Dressurübungen: Seitengänge und einfache Bahnfiguren		<u>Arbeitsphase</u> 20 Minuten Schritt auf unebenem Gelände / Longieren mit vermehrtem Einsatz von Seitengängen	
<u>Cool-Down</u> 5 Minuten		<u>Cool-Down</u> 5 Minuten		<u>Cool-Down</u> 5 Minuten	

## Woche 5 – 6: Kondition aufbauen

Woche 5 – 6: Kondition aufbauen					
Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>	<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>	<u>Aufwärmen</u> 10 Minuten Schritt (Gelände, Platz)	<u>Pause</u>
<u>Arbeitsphase</u> 25 Minuten gemischte Gangarten, vermehrt Galopp / Springgymnastik über kleine Hindernisse		<u>Arbeitsphase</u> 30 Minuten abwechselnde Gangarten auf dem Platz / Dressur: erste Versuche von einfachen Zirkel- vergrößerungen		<u>Arbeitsphase</u> 20 Minuten Trab und 10 Minuten Galopp auf der Bahn / Intensives Longieren mit Schwerpunkt auf Tempowechsel	
<u>Cool-Down</u> 5 Minuten		<u>Cool-Down</u> 5 Minuten		<u>Cool-Down</u> 5 Minuten	