



KAROLIN KÖHLER

Trainingsplan für „_____“

Monat:

Datum	Training / Bewegung	Koppel	Besonderheiten
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
(31.)			

→ Strukturierung einer Woche:

1. ___ x Reiten
2. ___ x Longieren
3. ___ x Bodenarbeit
4. ___ x Spazieren gehen
5. ___ x Frei

→ Aufbau einer Trainingseinheit

1. Schrittphase (10 / 15 min)
2. Lockerungsphase
3. Arbeitsphase
4. Endphase

→ Notizen zum Verlauf des Trainings

→ Notizen bzgl. Tierarztbesuch / Schmied

**Viel Spaß beim Training ☺ ,
LG Karolin**