

Beispiel Trainingsplan 'Untrainiertes Pferd'

Von Dr. Carolien Munsters

Untrainiert = Pferd, das seit mehreren Monaten kaum oder gar nicht unter dem Sattel oder an der Longe trainiert wurde (<1x pro Woche)

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 3 x 2 min. Trab, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 2 x 30 sec. Galopp, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.	Aktiver Erholungstag	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 3 x 2 min. Trab, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 2 x 30 sec. Galopp, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.	Aktiver Erholungstag	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 2 x 4 min. Trab, abwechselnd mit 4 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.
2	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 4 x 2 min. Trab, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 2 x 30 sec. Galopp, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.	Aktiver Erholungstag	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 2 x 4 min. Trab, abwechselnd mit 4 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 4 x 2 min. Trab, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 2 x 30 sec. Galopp, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.
3	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 4 x 2 min. Trab, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 3 x 30 sec. Galopp, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.	Aktiver Erholungstag	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 2 x 5 min. Trab, abwechselnd mit 5 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 4 x 2 min. Trab, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 3 x 30 sec. Galopp, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.
4	Aktiver Erholungstag	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 4 x 2 min. Trab, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 4 x 30 sec. Galopp, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 4 x 2 min. Trab, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 4 x 30 sec. Galopp, abwechselnd mit 2 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.	Aktiver Erholungstag	Training 20-30 min.: 5-10 min. Schritt, 2 x 5 min. Trab, abwechselnd mit 5 min. Schritt, 5 min. Schritt als Cool-Down.

- Möchtest du deinen Trainingsplan weiter ausbauen? Zuvor solltest du jedoch jedes Training mindestens 2- bis 3-mal wiederholen, bevor du es schwerer/intensiver gestaltest.
- Wähle pro Trainingstyp, wie du ihn intensivieren möchtest. Entscheide dich dann aber für "ENTWEDER - ODER" und nicht für "UND - UND", d.h. beispielsweise, dass du erst die Trab-Frequenzen in einer Trainingseinheit erhöhst, bevor du den Galoppteil verlängerst. Beispiel: erst erhöhst du von 4 x 2 Minuten traben auf 5 x 2 Minuten. 2 bis 3 Trainingseinheiten später verlängerst du dann die Galoppeinheiten von 4 x 30 Sekunden Galopp auf 4 x 40 Sekunden. Hier zählen kleine Schritte!
- Variiere die Dauer und Frequenz pro Gangart. Zum Beispiel 4 x 2 Minuten traben = insgesamt 8 Minuten traben. Das nächste intensivere Training kann dann 5 x 2 Minuten Trab sein (insgesamt 10 Minuten) oder, wenn du mehr Ausdauer trainieren möchtest, 3 x 3 Minuten Trab (insgesamt 9 Minuten). Beide Trainingsweisen können eine gute Fortsetzung deines Trainingsprogramms sein, abhängig davon, was zu deinem Pferd und euren Trainingszielen am besten passt.