

## Trainingsplan für das 4. Quartal 2021

- Training nach Stehphase/Weide (6 Wochen)
- Vorbereitung der Gelenke, Sehnen und Bänder auf Belastung
- Grundlagenausdauer trainieren

KW40 <b>1. Woche</b>	KW41 <b>2. Woche</b>	KW42 <b>3. Woche</b>	KW43 <b>4. Woche</b>
Stabilisierung Bewegung Bodenarbeit	Stabilisierung Bewegung Bodenarbeit	Stabilisierung Bewegung Bodenarbeit 1x Equikinetic	Stabilisierung Bewegung/Gesundheit 1x Reiten 1x Equikinetic
KW44 <b>5. Woche</b>	KW45 <b>6. Woche</b>	KW46 <b>7. Woche</b>	KW47 <b>8. Woche</b>
Grundlagenausdauer Gesundheit 1x Reiten 1x Equikinetic	Grundlagenausdauer Gesundheit 1x Reiten 1x Equikinetic	Grundlagenausdauer Gesundheit 1x Reiten 1x Equikinetic	Grundlagenausdauer Gesundheit 1x Reiten 1x Equikinetic
KW48 <b>9. Woche</b>	KW49 <b>10. Woche</b>	KW50 <b>11. Woche</b>	KW51 <b>12. Woche</b>
Grundlagenausdauer Gesundheit 1x Reiten 1x Equikinetic	Grundlagenausdauer Gesundheit 2x Reiten 1x Equikinetic	Grundlagenausdauer Gesundheit 2x Reiten 1x Equikinetic	Grundlagenausdauer Gesundheit 2x Reiten 1x Equikinetic
KW52 <b>13. Woche</b>			
<b>Wiederholung Fitnessstest</b> Grundlagenausdauer Gesundheit 1x Reiten 1x Equikinetic			