

Deine Trainingswoche im Alltag

Du weißt, wie Training sinnvoll aufgebaut ist.

Doch im Alltag sieht es oft anders aus.

- Arbeit
- Familie
- Wetter
- Stallzeiten

Und plötzlich wird aus einem Plan ganz schnell wieder ein „irgendwie“.

Nicht, weil du es nicht besser weißt.
Sondern weil dein Alltag mitentscheidet.

Genau hier setzt die kommende Seite an.

Denn bevor du dein Training planst, brauchst du einen Überblick:

- Wann ist überhaupt Zeit?
- Was ist realistisch möglich?

Diese Übersicht hilft dir dabei, deinen Alltag und dein Training
zusammenzubringen.

Nicht perfekt.
Aber bewusst.



So nutzt du deine Wochenübersicht

Diese Seite ist kein Trainingsplan.
Sie ist dein erster Schritt.

Hier geht es nicht darum, was du machen möchtest.

Sondern darum, was tatsächlich möglich ist.

1. Verschaffe dir einen Überblick

Trage alle Tage ein, an denen du im Stall bist oder Zeit hast.

Auch unregelmäßige Zeiten dürfen hier Platz finden.

2. Plane realistisch

Notiere dir:

- wann du wirklich Zeit hast
- wann du weniger Zeit hast
- wann du nur kurz am Stall bist

So entsteht ein ehrlicher Überblick.

3. Beziehe dein Umfeld mit ein

Nicht jede Einheit liegt allein bei dir.

Vielleicht wird dein Pferd zusätzlich
bewegt durch

- eine Reitbeteiligung
- Familienmitglieder
- Stallbetreiber

Auch das gehört in deine Planung.



4. Denke auch mehrere Pferde mit

Wenn du mehrere Pferde hast, kannst du diese Übersicht nutzen, um alles im Blick zu behalten.

- Wer braucht wann Zeit?
- Wo kannst du sinnvoll aufteilen?

So entsteht Struktur, auch bei mehreren Pferden.

5. Ziel dieser Seite

Du bekommst Klarheit.

Du siehst:

- was möglich ist
- wo Raum für Training ist
- und wo nicht

Und genau darauf baust du im nächsten Schritt auf.

Erst wenn du weißt, wann dein Alltag Raum dafür lässt, kannst du dein Training sinnvoll planen.

Im nächsten Schritt nutzt du diese Übersicht, um deine Trainingswoche passend zu deinem Alltag zu planen.

Und bringst so Struktur in dein Training.



Trainingswoche im Alltag

Pferd	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

