

Deine Trainingswoche mit System

Viele Pferde werden regelmäßig trainiert.
Und trotzdem fehlt oft die Entwicklung.

Nicht, weil zu wenig gemacht wird.
Sondern weil Struktur fehlt.

Denn dein Pferd wird nicht durch einzelne Einheiten besser.
Sondern durch das Zusammenspiel aus:

Bewegung · Training · Regeneration

Genau hier setzt dieser Wochenplaner an.

Er hilft dir dabei,

- dein Training bewusst aufzubauen
- klare Schwerpunkte zu setzen
- und dein Pferd langfristig gesund zu erhalten

Denn gesunderhaltendes Training beginnt nicht im Sattel.
Sondern in der Planung.

Dein Ziel ist nicht, jeden Tag
„etwas zu machen“.

Dein Ziel ist,
deinem Pferd das zu geben,
was es wirklich braucht.



So nutzt du deinen Wochenplaner

Dieser Planer soll dich nicht einschränken.
Er soll dir Klarheit geben.

Du planst nicht mehr „irgendwas“.
Sondern bewusst.

1. Schwerpunkt

In welchen Bereich fällt dieser Tag?

- **Training** → gezielte Arbeit, neue Reize
- **Bewegung** → lockere Aktivität, Durchblutung
- **Pause / aktive Pause** → Regeneration, kein Leistungsdruck

Die Balance ist entscheidend.

Ein Pferd braucht nicht jeden Tag Training.
Aber es braucht jeden Tag Bewegung.

2. Was ist geplant?

Was machst du konkret mit deinem Pferd?

Beispiele:

- Ausritt
- Bodenarbeit
- Longieren
- Spaziergang
- Pause

Beschreibe nur die Aktivität – nicht das Ziel.



3. Trainingsfokus

Was möchtest du an diesem Tag verbessern?

Beispiele:

- Losgelassenheit
- Balance
- Muskelaufbau
- Kondition
- Vertrauen

Hier geht es um die Entwicklung deines Pferdes.

4. Notiz

Was ist dir aufgefallen?

- Wie hat sich dein Pferd angefühlt?
- Gab es Fortschritte oder Probleme?
- Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen?

Hier entsteht dein roter Faden.

Wichtig für deinen Trainingsaufbau

Ein gesunder Rhythmus könnte so aussehen:

- Bewegung
- Training
- Bewegung
- Pause

Nicht perfekt. Aber bewusst.

Denn Entwicklung entsteht nicht durch mehr Training.
Sondern durch das richtige Verhältnis.



Die Trainingspyramide

Warum dein Training mehr ist als Reiten

Viele Pferde werden regelmäßig trainiert.
Und trotzdem fehlt die Entwicklung.

Oft liegt das nicht daran, dass zu wenig gemacht wird.
Sondern daran, wie Training aufgebaut ist.

Denn dein Pferd wird nicht durch einzelne Einheiten besser.
Sondern durch ein System.

Die Trainingspyramide

Dein Training besteht aus drei Bereichen:



Spitze: Training

Gezielte Arbeit, um dein Pferd weiterzuentwickeln

- Muskelaufbau
- Koordination
 - Tragkraft
 - Kondition

Hier setzt du bewusste Reize



Mitte: Bewegung

Der oft unterschätzte Schlüssel

- lockere Bewegung
 - Ausritte
 - Bodenarbeit
- freie Bewegung

Bewegung hält dein Pferd gesund und bereitet Training vor

Basis: Pause / aktive Pause

Die wichtigste Grundlage

- Regeneration
- Verarbeitung von Trainingsreizen
 - mentale Entspannung

Hier entsteht echte Entwicklung

Warum das so wichtig ist

Ein Pferd kann sich nur verbessern, wenn:

- Training Reize setzt
- Bewegung den Körper unterstützt
- Pause die Anpassung ermöglicht

Fehlt einer dieser Bereiche, entsteht keine echte Entwicklung.

Das häufigste Problem im Alltag

Viele Trainingswochen sehen so aus:

- 2-3x Training
- dazwischen wenig Bewegung oder Stehtage



Das Ergebnis:

- kein Muskelaufbau
- stagnierende Entwicklung
- steigendes Verletzungsrisiko

So hilft dir dein Wochenplaner

Dieser Planer basiert genau auf dieser Struktur.

Er hilft dir dabei:

- Training bewusst zu setzen
- Bewegung gezielt einzuplanen
- Pausen sinnvoll zu nutzen

Nicht mehr machen. Sondern sinnvoller.

Gesunderhaltendes Training
entsteht nicht durch mehr Arbeit.
Sondern durch das richtige
Verhältnis.



Beispielwoche

So könnte eine Trainingswoche aussehen

Montag

Schwerpunkt (Bereich): Bewegung

Was ist geplant (Aktivität): Bodenarbeit

Trainingsfokus (Ziel): Körpersprache und Kommunikation

Notiz: Pferd wirkte ruhig, gute Kommunikation

Dienstag

Schwerpunkt (Bereich): Training

Was ist geplant (Aktivität): Longieren

Trainingsfokus (Ziel): Koordination / Stangenarbeit

Notiz: Pferd war konzentriert und locker, kaum anschlagen an den Stangen. (Stangen im Schritt & Trab)

Mittwoch

Schwerpunkt (Bereich): Bewegung

Was ist geplant (Aktivität): Ausritt

Trainingsfokus (Ziel): Entspannen & lockeres Bewegen

Notiz: Pferd wirkte locker, schönen Vorwärts/Abwärts

Donnerstag

Schwerpunkt (Bereich): Pause / aktive Pause

Was ist geplant (Aktivität): Freie Bewegung

Trainingsfokus (Ziel): Regeneration

Notiz: Viel Bewegung in der Herde



Freitag.

Schwerpunkt (Bereich): Bewegung
Was ist geplant (Aktivität): Lockerer Ausritt
Trainingsfokus (Ziel): Kondition & Losgelassenheit
Notiz: Vorwärts, aber entspannt

Samstag:

Schwerpunkt (Bereich): Training
Was ist geplant (Aktivität): Reiten (leichtes Training)
Trainingsfokus (Ziel): Übergänge & Balance
Notiz: Gute Mitarbeit, weiter ausbaufähig

Sonntag.

Schwerpunkt (Bereich): Bewegung
Was ist geplant (Aktivität): Bodenarbeit
Trainingsfokus (Ziel): Gymnastizieren
Notiz: Pferd löst sich schnell und zeigt eine willige mitarbeit

Montag.

Schwerpunkt (Bereich): Pause
Was ist geplant (Aktivität): Pause
Trainingsfokus (Ziel): Regeneration
Notiz: Ruhiger Tag

Du musst nicht perfekt planen.
Aber du darfst anfangen, bewusst zu planen.

Denn dein Pferd braucht
nicht mehr Training.
Sondern das richtige Training
zur richtigen Zeit.



Trainingswoche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schwerpunkt							
Was ist geplant?							
Trainingsfokus							
Notiz							