

90 TAGE TRAININGSPLAN

BEISPIEL FÜR EINE TRAININGSWOCHE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
● Equikinetik	● Aktive Pause	● Normale Arbeit	● Equikinetik	● Passive Pause	● Normale Arbeit	● Gelände

Oben sehen Sie ein Beispielplan für eine Trainingswoche. Achten Sie darauf, dass nach der Equikinetik Einheit ein Pausentag folgt, das kann eine aktive oder passive Pause sein.

TIPP: Weisen Sie der jeweiligen Trainings bzw. Pauseneinheit eine Farbe zu. Markieren Sie sich die Tage mit der entsprechenden Farbe, so sehen Sie am Ende auf einen Blick, ob sie sich an die Trainingvorgaben gehalten haben.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

 **90 TAGE TRAININGSPLAN** 

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

🚩 90 TAGE TRAININGSPLAN 🚩

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Meine Notizen:



🚩 **90 TAGE TRAININGSPLAN** 🚩 **FÜR REHAPFERDE**

BEISPIEL FÜR EINE TRAININGSWOCHE

Bei Rehapferden oder beim Muskelaufbau wird immer zwischen **Equikinetik** und **passiver Pause** abgewechselt.
 Für Sie zur Kontrolle: **Es dürfen nie zwei gleiche Farben aufeinander folgen!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
● Equikinetik	● Passive Pause	● Equikinetik	● Passive Pause	● Equikinetik	● Passive Pause	● Equikinetik
● Passive Pause	● Equikinetik	● Passive Pause	● Equikinetik	● Passive Pause	● Equikinetik	● Passive Pause

Meine Notizen:



 **90 TAGE TRAININGSPLAN** 
FÜR REHAPFERDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

 **90 TAGE TRAININGSPLAN** 
FÜR REHAPFERDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag