



## Legende für das Trainingstagebuch

### Art der Arbeit:

- Hier trägst du ein auf welche Art du dein Pferd heute trainierst, ob du zum Beispiel reiten oder longieren möchtest. Die Abkürzungen und Beispiele hierfür findest du in der Legende zum Jahrestrainingsplan ganz oben.

### Mein Ziel heute ist:

- Setze dir ein oder mehrere konkrete Ziele für dein Training. Das hilft dir dich besser zu konzentrieren und im Training den Fokus nicht zu verlieren. Eine Übersicht mit möglichen Zielen findest du in der Legende zum Jahrestrainingsplan.

### Hilfsmittel:

- Alles was dich und dein Pferd im Training unterstützt kannst du hier eintragen. Das können Dinge sein wie Bälle, Rollen oder Bänder, die dir helfen deinen Sitz zu verbessern. Auch ein Halsring oder Equizügel zählen dazu. Bitte benutze keine Hilfszügel.

### Inhalte im Training/Das übe ich heute:

- Nimm dir vor, was du heute üben möchtest. Suche dir einige Inhalte aus der Legende zum Jahrestrainingsplan. Trainiere lieber nur wenige Übungen und diese mit viel Aufmerksamkeit. Man kann nicht alles gleichzeitig üben. Habe die Dauer des Trainings im Blick, damit es nicht zu lang wird.
- Vielleicht findest du heraus, in welcher Reihenfolge Übungen und Lektionen am besten für dich und dein Pferd funktionieren, dann kannst du eine richtige „Übungs-Routine“ entwickeln. Sozusagen ein Ablauf, der dir und deinem Pferd wie ein roter Faden durch das Training hilft.

### Dauer:

- Wie lang war dein Training?

### Intensität:

- Wie anstrengend war das Training für dein Pferd?  
( -- ) = nur Schrittarbeit  
( - ) = Schritt und wenig Trab, das Pferd schwitzt je nach Kondition/Wetter nicht oder nur leicht  
( O ) = Schritt und viel Trab, das Pferd schwitzt leicht bis mittel  
( + ) = Schritt und viel Trab, wenig Galopp, das Pferd schwitzt leicht bis mittel  
( ++ ) = Schritt, viel Trab und Galopp, das Pferd schwitzt mittel bis stark
- Die Trainingsintensität wird nach jedem Training in das Trainingstagebuch eingetragen. Verschlechtert sich das Pferd unter dem Sattel, kannst du gut zurückverfolgen, ob es evtl. überfordert ist oder Muskelkater hat. Nach sehr anstrengenden Tagen sollte am kommenden Tag nicht geritten werden. An solchen Pausentagen unterstützt eine leichte Übungseinheit am Boden die Regenerationsprozesse im Pferdekörper.

### Zufriedenheit:

- Wie zufrieden warst du insgesamt mit deinem Training?  
( + ) = sehr zufrieden  
( O ) = zufrieden  
( - ) = nicht zufrieden

### Gut geklappt hat:

- Trage Übungen ein die gut geklappt haben.

### Schwierig war:

- Was war heute schwer für dich und dein Pferd? Woran hat es gelegen?

### Besonderheiten:

- Ist etwas Außergewöhnliches während der Trainingseinheit passiert? Warst du besonders konzentriert oder dein Pferd besonders aufmerksam? Gab es Ablenkungen oder Störfaktoren? Alles das kannst du bei „Besonderheiten“ in dein Trainingstagebuch eintragen.

### Das habe ich heute gelernt:

- Reiten bedeutet über das nachzudenken, was man gerade tut oder getan hat. Führt das, was du tust zu dem gewünschten Ergebnis? Reflektiere dich selbst. Was hast du heute über dich, deinen Sitz, deine Einwirkung oder dein Pferd gelernt?

### Das möchte ich noch besser machen:

- Was möchtest du beim nächsten Mal besser oder anders machen? Lockerer Sitzen, weniger Treiben, besser Atmen oder mehr Loben? Trage es ein, dann vergisst du es nicht.

### So mache ich beim nächsten Mal weiter:

- Gibt es Lektionen von heute an denen du morgen weiter feilen möchtest? Wenn du heute longiert hast, wie geht es beim nächsten Mal an der Longe weiter, an welche Übungen möchtest du anknüpfen?