



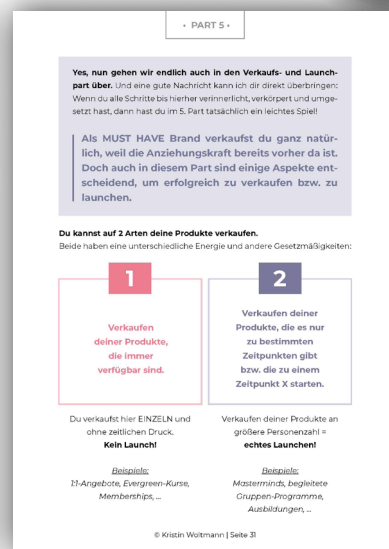
PORTFOLIO

Franziska Delano

mail@franziskadelano.com









>> **Prioritätenliste**
 Reihe jetzt die Trainingsbereiche nach deiner persönlichen Priorität. Was ist dir aktuell am wichtigsten / was soll zuerst besser werden ...

1. _____	5. _____
2. _____	6. _____
3. _____	7. _____
4. _____	8. _____

43

Deine Meilensteine (SOLL-Zustand)
 Jetzt wird es Zeit, Meilensteine auf dem Weg zum Ziel zu definieren. Was musst du bis dahin alles lernen, üben, trainieren?

Du kannst frei Meilensteine löschen oder hinzufügen - wie es für dich und dein Endziel am besten passt.

1. Meilenstein	3. Meilenstein	5. Meilenstein	
_____	_____	_____	
_____	_____	_____	
_____	_____	_____	

2. Meilenstein	4. Meilenstein		
_____	_____		
_____	_____		
_____	_____		

44

• JAHRESPLANUNG •

Kursverweil: Modul 3

Das große Ganze - der 3-Stufen-Plan

1.	STUFE	Einstieg Vorbereitung des Körpers auf Belastung
2.	STUFE	Fitnessprogramm Grundlagenausdauer und Kraftausdauer
3.	STUFE	Sport Ausdauer und Krafttraining

Das Pferdetraining sollte auf **medizinischer Grundlage** nach dem **3-Stufen-Plan** erfolgen. Beachte die **Reihenfolge** für dein Pferd, damit das Training **verschleißfrei** durchgeführt werden kann. **Erinnere dich:** Am Anfang nie **Krafttraining vor Ausdauer** und immer erst die **Dauer vor der Intensität** erhöhen. Parallel zu Ausdauer und Kraft plane immer **Koordination und Beweglichkeit** in deinen Einheiten ein.

48

