

## Genoptræningsprogram til hest efter 3 eller flere måneders pause

Hesten trænes op til 60 minutters skridt på 3-7 dage, afhængig af hestens kondition på opstart tidspunktet.

Derefter følges nedenstående program

Dag 1-4 trav i 5 min og skridt i 55 min

Travtiden øges med 5 min hver fjerde dag, og skrifttiden nedsættes sideløbende, således at ridetiden holdes på 60 min.

Al trav skal være letridning på stor volte, inden under 20 meter i diameter og så få som muligt.

Når travtiden er oppe på 45 min indlægges 5 min galop ekstra hver anden dag.

Motionsheste: En uge efter dette gives ridningen fri.

Dressurheste: En uge efter dette påbegyndes arbejde med sidebevægelser og små volter, men det anbefales, at der kun rides denne slags øvelser i 5 min den første gang og derefter afhængig af hestens lethed ved øvelserne kan der lægges 5 min til hver eller hver anden dag.

Springheste: En uge efter gives ridningen fri. Vent dog en måned med at springe på hesten.

Skulle du få spørgsmål undervejs, er du altid velkommen til at kontakte mig i den daglige telefontid, alle hverdage fra 8-9.

God fornøjelse!

Venlig hilsen

Paul Clausen  
Aalborg Hestepraktis  
70 211 211