

Træningsprogram til vægttab:

Dette træningsprogram er en vejledning og skal bruges som inspiration til opstart af træning for heste, der er overvægtige og skal tabe sig. Programmet er lavet til heste, der ikke er i træning, men kan også anvendes som inspiration til træning af heste i let træning.

Programmet er vejledende, og ved ønsket vægttab skal det **altid** kombineres med optimering af fodring, da træning ikke kan stå alene i et vægttab.

Anvendelse af programmet forudsætter en ellers sund og rask hest.

Ved ridning og longering skal hesten skridtes 10 minutter før og efter, for at minimere risiko for skader.

Inden og efter programmet kan hestens bugomfang måles med et (vægt)målebånd for at vurdere reduktion i omkredsen i forbindelse med vægttabet.

Uge 1:

Dag 1: Longering*: 15 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut.

Dag 2: Skridt tur af 45 minutters varighed i et rask tempo.

Dag 3: Ridning**, med 3 trav-intervaller af 5 minutters varighed. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Uge 2:

Dag 1: Longering*: 20 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut.

Dag 2: Bakketræning: find en bakke med god hældning, gerne minimum 100 m lang, gå op og ned 5 gange.

Dag 3: Ridning** med 3 trav-intervaller af 5 minutters varighed. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Uge 3:

Dag 1: Longering*: 20 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut.

Dag 2: Ridning** med 3 trav-intervaller af 5 minutters varighed. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Dag 3: Skridt tur af 1 times varighed i et rask tempo.

Uge 4:

Dag 1: Longering*: 20 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut. Cavaletti/bomme på jorden kan anvendes.

Dag 2: Bakketræning med rytter i trav. 8 ture op ad bakke i et godt tempo.

Dag 3: Ridning** med 3 intervaller af 5 minutters varighed i trav

Uge 5:

Dag 1: Ridning** med 3 trav-intervaller af 5 minutters varighed og 2 galop-intervaller af 2 minutters varighed. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Dag 2: Longering*: 20 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut. Cavaletti/bomme på jorden kan anvendes.

Dag 3: Skridt tur af minimum 1 times varighed i et raskt tempo.

Dag 4: Bakke-træning med rytter i trav. 8 ture op ad bakke i et godt tempo.

Uge 6:

Dag 1: Longering*: 25 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut.

Dag 2: Trav over bomme. Ridning på bane i minimum 20 minutter med fokus på bomtræning.

Dag 3: Bakke-træning med rytter, 10 intervaller op ad bakke i trav eller galop

Dag 4: Løsspringning

Uge 7:

Dag 1: Ridning** med 3 trav-intervaller af 4 minutters varighed og 4 galop-intervaller af 2 minutters varighed. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Dag 2: Longering*: 25 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut. Cavaletti/bomme på jorden kan anvendes.

Dag 3: Skridt tur af minimum 1 times varighed i et raskt tempo. Gerne i kuperet terræn.

Dag 4: Bakke-træning med rytter, 10 intervaller op af bakke i trav eller galop

Uge 8:

Dag 1: Longering*: 25 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut. Cavaletti/bomme på jorden kan anvendes.

Dag 2: Ridning** med 4 trav-intervaller af 4 minutters varighed og 4 galop-intervaller af 2 minutters varighed. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Dag 3: Skridt tur af minimum 1 times varighed i et raskt tempo. Gerne i kuperet terræn.

Dag 4: Løsspringning

Uge 9:

Dag 1: Ridning** med 4 trav-intervaller af 5 minutters varighed i trav og 4 galop-intervaller af 2 minutters varighed i galop. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Dag 2: Longering*: 30 minutter i trav + galop. Husk at skifte retning min. hver 5. minut.

Dag 3: Bakke-træning med rytter i trav. 10 ture op ad bakke i et godt tempo.

Dag 4: Skridt tur af minimum 1 times varighed i et raskt tempo.

Uge 10:

Dag 1: Trav over bom. Ridning på bane i minimum 30 minutter med fokus på bomtræning.

Dag 2: Longering*: 30 minutter i trav og galop. Husk at skifte retning min. hver 5. minut.

Dag 3: Bakke-træning med rytter, 10 intervaller op ad bakke i trav eller galop

Dag 4: Løsspringning

Uge 11:

Dag 1: Ridning** med 4 trav-intervaller af 4 minutters varighed og 4 galop-intervaller af 3 minutters varighed. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Dag 2: Longering*: 30 minutter i trav. Husk at skifte retning min. hver 5. minut. Cavaletti/bomme på jorden kan anvendes.

Dag 3: Skridt tur af minimum 1 times varighed i et rask tempo. Gerne i kuperet terræn.

Dag 4: Bakketræning med rytter, 10 intervaller op af bakke i trav eller galop

Uge 12:

Dag 1: Longering*: 30 minutter i trav og galop. Husk at skifte retning min. hver 5. minut. Cavaletti/bomme på jorden kan anvendes.

Dag 2: Ridning** med 5 trav-intervaller af 4 minutters varighed og 4 galop-intervaller af 3 minutters varighed. 1 minut skridt mellem hvert interval.

Dag 3: Skridt tur af minimum 1,5 times varighed i et rask tempo. Gerne i kuperet terræn.

Dag 4: Løsspringning

Vandløbebånd, skridtbånd og skridtmaskine kan inkluderes i programmet.

Det anbefales at fortsætte træning efter gennemførelse af programmet.

*Longering må gerne foretages med indspændinger eller passoaliner.

** Ridning kan foretages på bane eller i naturen.