



**Muskelaufbautraining
für mein Pferd**

Alltagstraining Woche 3:
Trainingsgestaltung / Wochenplan

August 2025



1

1

Warmup:

- Mentales & emotionales Ankommen in der Arbeit
- Je nach Haltung ruhige Schrittarbeit auf grossen Linien / »Waschbären Runde«
- Körperarbeit wie z.B. Effleurage



© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blüth

2

2



Arbeitsphase

- Kurze Reprisen mit Pausen dazwischen
- 60–90sec.
- Wiederholungen: weniger ist mehr!

© www.wissen-pferd.com by Sergio Bucher & Martina Blüth

3

3

Cool down

- Nie in die Ermüdung reinarbeiten -> fördert nur Verschleiss und Verspannung
- Ruhige Schrittarbeit mit innerem Bild:
 - Durchlässigkeit
 - Lockerheit
 - Durchsäftung
 - Geschmeidige Faszien



© www.vetteam-ghed.com by Sergio Bucher & Martina Blösch

www.vetteam-ghed.com

4

4

Wochenplan

Immer flexibel bleiben!

- Trainingsstand / Ziel
- Mögliche Trainingszeit
- Wetter!
- Eigene Agenda
- Gesundheitszustand des Pferdes
- Gemütszustand von mir selber / Pferd



© www.vetteam-ghed.com by Sergio Bucher & Martina Blösch

www.vetteam-ghed.com

5

5

Wochenplan

Einteilung

- 2x Sensomotorik
- 1x Alltagstraining intensiv
- 1x leichte Arbeit Kombination Alltagstraining & Sensomotorik
- 1x Ruhetag
- 1x Wellness Tag / Spaziergang
- 1x Balance Pads & variables Training wenig intensiv



© www.vetteam-ghed.com by Sergio Bucher & Martina Blösch

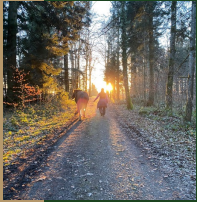
www.vetteam-ghed.com

6

6

Beispiel Wochenplan

- Montag: Alltagstraining intensiv
- Dienstag: Balance Pads & leichte Bewegung
- Mittwoch: Sensomotorik
- Donnerstag: Ruhetag
- Freitag: leichte Arbeit – Kombination Balance Pads oder Sensomotorik mit Alltagstraining
- Samstag: Sensomotorik
- Sonntag: Wellness Tag / Spaziergang



© www.wellness-gfand.com by Sergio Bucher & Mariana Blösch

wellness-gfand.com

7
