



Clinic trainingsleer & trainingsfysiologie

Datum: Zondag 7 februari 2010
Locatie: SWRA – Halsedijk 2, Halle
Aantal deelnemers: Max. 8 pers.

Kosten: € 40,- pp incl. koffie, materialen en een borreltje.
Huur manege paard: € 20,-
Niet donateurs betalen € 10,- meer.

Inschrijven voor 1 februari 2010.

U kunt zich inschrijven door een email te sturen naar info.swra@gmail.com
Uw inschrijving is pas definitief wanneer het inschrijvingsbedrag is over gemaakt op girorekening: 5740650 Stichting Western Riding Achterhoek–Halle
(Annuleringen na sluitingsdatum worden doorberekend.)

Tijd:	Wat:
13:00	Aanvang met koffie en wat lekkers.
13:30	Theorie trainingsleer; - bloedsomloop - ademhalingstelsel - anatomie / spier opbouw - energie voorziening / spijsvertering - opbouw van de training (duur-/krachttraining, warming-up en cooling-down) - trainingsgebonden kwalen bij het paard. (oa. hoefkatrol, maandagziekte en oververmoeidheid.)
14:30	Pauze en opzadelen
15:00	Training van het paard dmv div. oefeningen; Gezondheidscontrole van je paard, Warming-up, het uitvoeren van de kernoefeningen en de cooling-down.
16:30	Afsluiting met een borreltje en een hapje.