

# COACHINGMALL

#stoppahältan

## NÅ DINA RYTTARMÅL MED COACHINGSAMTAL

Den här coachingmallen hjälper dig att sätta mål för din ridning och hur du ska nå dit. Boka ett coachingsamtal med din tränare och fyll i underlaget tillsammans.

Att arbeta långsiktigt med sina mål och sin träning ökar chansen att hästen håller sig frisk och hållbar. Det vi gör i vardagen med våra hästar påverkar dem och medför tyvärr alltför ofta att de får problem med hältor. Tre kom-ihåg-områden är viktiga för att undvika hälta (och öka chansen att du når dina mål):

1. Ge hästen tid att stärka muskler men också senor, leder och ligament som behöver längre tid att stärkas.
2. Variera träning, underlag och intensitet
3. Rid hästen i balans

Hjälp hästarna att #stoppahältan och lycka till med att nå dina ryttarmål!

Ryttare:  
Häst:

Tränare:  
Datum:

### Mål:

Kortsiktiga mål:

Långsiktiga mål:

### Sitsanalys - bedöm din sits:

Mina styrkor:

Förbättringsområden:

### Ryttarträning – vilka delar behöver du själv utveckla/stärka i din egen kropp?

Mina styrkor:

Förbättringsområden:

Hästens utbildningsnivå:

Hästens styrkor:

Hästens förbättringsområden:

Foderstat - näringsinnehåll & mängd:

Grovfoder:

Krafftoder:

Tillägg:

Hästens allmänstatus:

Hull:

Muskler, senor, leder:

Hovar, tänder:

Rörelsestörningar, obalans eller spänningar?

Utevistelse:

Hage:

Timmar per dag:

Underlag:

Har hästen sällskap i hagen:

Hur ser hästens viloperioder ut?

Sommar/vintervila:

Återkommande vila:

Nedtrappning av intensitet i träning:

Övrigt:

## TRÄNINGSSCHEMA

veckodag	träning	underlag	intensitet
måndag			
tisdag			
onsdag			
torsdag			
fredag			
lördag			
söndag			

## TÄVLINGSSCHEMA

klass	tävlingsplats	datum	resultat

## UTVÄRDERING

Utvärdering av ryttarens mål ska ske senast den:

Nåddes de kortsiktiga målen? Om inte, varför?

Vad gick bra?

Vad gick mindre bra?

Uppvisades beteendeförändring, ovillighet eller rörelsestörning under perioden?

Vad finns det för trolig orsak?

Ta hjälp av din tränare och konsultera vid behov veterinär och hovslagare för en plan framåt.