

# Trainingsplan

		Disziplin	Intensität			Boden- beschaffenheit	Longe	Freilaufen/ Freispringen
			Basis	Lektionen/ Parcourausschnitte	Aufgabe/Parcours			
<b>Woche 1</b>	Montag							
	Dienstag							
	Mittwoch							
	Donnerstag							
	Freitag							
	Samstag							
	Sonntag							
<b>Woche 2</b>	Montag							
	Dienstag							
	Mittwoch							
	Donnerstag							
	Freitag							
	Samstag							
	Sonntag							
<b>Woche 3</b>	Montag							
	Dienstag							
	Mittwoch							
	Donnerstag							
	Freitag							
	Samstag							
	Sonntag							
<b>Woche 4</b>	Montag							
	Dienstag							
	Mittwoch							
	Donnerstag							
	Freitag							
	Samstag							
	Sonntag							