



# Träna på höstlovet

*Hoppning – Fälttävlan – Dressyr*  
*Välkomna till oss på Stall Stark under v44!*

## **Träningsläger 1: Inriktning Hoppning**

Träna dig och din häst i de viktiga delarna i hoppning. Vägval, tempo, rytm, linjer, kombinationer m.m. Två intensiva dagar där vi blandar markarbete och hoppövningar för att ni ska åka härifrån strået vassare!

Måndag 9.30 - 17.00

Tisdag 9.30 - 16.00

## **Träningsläger 2: Inriktning Fälttävlan**

Utveckla dig själv och din häst inom fälttävlan. Träningarna kommer att vara inspirerade av disciplinen. Tempoträning, pulsmätning och hoppning med inspiration av terrängmomentet kommer att utmana dig och din häst.

Onsdag 9.30 - 17.00

Torsdag 9.30 - 16.00

## **Träningsläger 3: Dressyr/Markarbete**

Här trimmar vi dig som ryttare i sits, position och inverkan. Vi mixar traditionellt dressyrbete med markarbete, där vi jobbar en del med bland annat olika bomövningar.

Fredag 9.30 - 17.00

Lördag 10.00 - 16.30

För alla läger ingår 4 st ridpass, 2 teoripass, lunch båda dagarna samt eftermiddagsfika. Daguppställning mellan kl 10 - 17 för häst/ponny.

Pris: 1600:- /elev

Anmälan och frågor:

Nina Fox Stark, [nina@ninafoxstark.se](mailto:nina@ninafoxstark.se), 0761-62 75 20

Johanna Glänås, [johannag2011@hotmail.com](mailto:johannag2011@hotmail.com), 0733-71 98 58

