

Activeren van de Longissimus (lange rugspier)

Aan de hand

FUNCTIE LONGISSIMUS

- Stabiliseert de rug/wervelkolom
- Draagt ruitergewicht
- Verbindt de achterhand met de voorhand

OEFENINGEN

1. Wiegen

Vanuit stilstand gewicht op de voor- en achterhand brengen

2. Buiging in stap en draf met 2 balken

Achterbeen beter onder de massa brengen tussen 2 balken

3. Overgangen

Stap-Draf-Stap overgangen voor betere stabilliteit

4. Balken stappen op ongelijke hoogte

Rompstabiliteit en balans verbeteren



14 DAAGS TRAININGSSCHEMA

Dag	Activiteit	Duur/Intensiteit
1	Oefening 1	5x naar achter 5x naar voren
2	Oefening 2 (stap en draf afgewisseld)	20 minuten (10 minuten linksom, 10 minuten rechtsom)
3	Rustdag	-
4	Oefening 3	10x stap-draf-stap overgang
5	Oefening 4	10x (5x linksom, 5x rechtsom)
6	Oefening 1 en Oefening 2 (stap en draf afgewisseld)	10x naar achter, 10x naar voren 10 minuten oefening 2 (5 minuten linksom, 5 minuten rechtsom)
7	Rustdag	-
8	Oefening 3 en Oefening 4	20x stap-draf-stap overgang en 20x balken stappen (10x linksom en 10x rechtsom)
9	Oefening 2 (stap en draf afgewisseld)	20 minuten (10 minuten linksom, 10 minuten rechtsom)
10	Rustdag	-
11	Oefening 1 en Oefening 3	15x naar achter, 15x naar voren en 20x stap-draf-stap overgangen (10x linksom en 10x rechtsom)
12	Oefening 2 (stap en draf afgewisseld)	30 minuten (15 minuten linksom en 15 minuten rechtsom)
13	Rustdag	-
14	Oefening 1 en Oefening 4	15x naar achter, 15x naar voren en 20x balken stappen (10x linksom, 10x rechtsom)