

Tags: Brightmares Ultimata Träningsjournal - turkos ladda ner pdf e-bok; Brightmares Ultimata Träningsjournal - turkos epub books download; Brightmares Ultimata Träningsjournal - turkos bok pdf svenska; Brightmares Ultimata Träningsjournal - turkos e-bok apple; Brightmares Ultimata Träningsjournal - turkos las online bok; Brightmares Ultimata Träningsjournal - turkos MOBI download

Brightmares Ultimata Träningsjournal - turkos PDF E-BOK

Lina Zacha,Barbro Lagergren



Författare: Lina Zacha,Barbro Lagergren

ISBN-10: 9789198481402

Språk: Svenska

Filstorlek: 2866 KB

BESKRIVNING

BRIGHTMARES ULTIMATA TRÄNINGSJOURNAL är så mycket mer än bara en kalender och kommer ge dig mycket mer koll på ditt hästliv än en vanlig träningsdagbok oberoende om du är en hobbyryttare eller arbetar med hästar professionellt. Oavsett om ditt mål är att få en hållbar fritidshäst, få en bra inlärningskurva inför trickuppvisningar eller om du satsar på nästa mästerskap kommer den här journalen att fylla dina behov. Det ligger i tiden att strukturera sin träning, ha god överblick på helhetsbilden och nörda in sig på detaljer. Lina Zacha och Barbro Lagergren har sammanställt allt du behöver för att få full kontroll på både din egen och hästens träning och omvårdnad. BRIGHTMARES ULTIMATA TRÄNINGSJOURNAL sträcker sig över 6 månader och innehåller: * Analyser för hästens fysiska förutsättningar, bakgrund, muskulatur, hovar, liksidighet, foder, egenskaper, rädslor och träningsbehov. * Analyser av dina egna fysiska förutsättningar, muskulatur, styrka, balans, sits, liksidighet, egenskaper, rädslor och träningsbehov. * Kalendersidor för halvår-, månads-, och veckoplanering. * Månadstracker * Sidor för veterinärvård, hovvård, tandvård, behandlingar och rutiner. * Planering och uppföljning av träningar och tävlingar. * Planera din tävlingsdag i detalj. * Packlistor för häst och ryttare. * Sidor för egna övningar. * Betygtabeller för att följa upp din och hästens utveckling i olika moment inom dressyr/ridkonst, markarbete, hoppning, terränghinder, working equitation, trail, reining, trickträning, islandshästridning och grundhantering, samt en betygtabell där du själv fyller i egna moment t.ex. intervallträning, distanser eller tävlingsmoment från andra inriktningar. * Målkartor * Kassabok * Foderstater med effektanalys. * Kontaktlistor * Motivationsbingo * Inspirationssidor * Egna anteckningar Spiralryggen är öppningsbar så att du kan ändra ordningen i journalen och lägga till eller ta bort sidor efter behov. Alla sidor har en blank yta som gör boken extra motståndskraftig i stallmiljön. Journalen finns i 4 olika omslagsfärger. Välj din favorit eller en till varje häst!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bänkpress, nödvändigt för att bygga bröst? - BODY

Att en riktig karl använder klocka vet ju alla om, och några riktiga karlar måste det ju finnas här på SweClockers. Bild är inget krav, men mycket ...

Highway to the top - BODY

#Brightmares pic.twitter.com/y8R9bChEj7. 0 replies 28 retweets ... @ASUSUSA Republic of Gamers Ultimate PC Bundle RT all previous prize days and today for a chance to ...

Följ denna tjej på hennes största resa någonsin, -34kg hittills, nu ska ...

Recension: Brightmares ultimata träningsjournal. Ambitiös

LÄS MER