

## Uithourit oefen program. Begin by week 1 tot by week 8 volg dan week 5 tot 8 na elke rit

<b>Maandag</b>	<b>Week 1</b>
	Stap 30 Minute
<b>Dinsdag</b>	
	Stap 30 Minute
<b>Woensdag</b>	
	Stap 45 Minute
<b>Donerdag</b>	
	Stap 45 Minute
<b>Vrydag</b>	
	Skoolwerk 40 Minute Serpentes OP STAP
<b>Saterdag</b>	
	Ry 20 Km (60 Minute)
<b>Sondag</b>	
	Stap 30 Minute
<b>Maandag</b>	<b>Week 2</b>
	Stap 45 Minute
<b>Dinsdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend Stap 45 min middag
<b>Woensdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend Stap 45 min middag
<b>Donerdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Stap 45 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Vrydag</b>	
	Skoolwerk 30 min oor pale (Trotting poles in figure 8)
<b>Saterdag</b>	
	Ry 25 Km (70 Min)
<b>Sondag</b>	
	Stap 40 Minute
<b>Maandag</b>	<b>Week 3</b>
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Ry 45 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Dinsdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Ry 75 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Woensdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Ry 60 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Donerdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Ry 75 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Vrydag</b>	
	Skoolwerk serpentes op draf
<b>Saterdag</b>	
	Ry 30 Km (80 Min)
<b>Sondag</b>	

<b>Maandag</b>	<b>Week 5</b>
	Rus
<b>Dinsdag</b>	
	Rus
<b>Woensdag</b>	
	Ligte lonseering 15 Min
<b>Donerdag</b>	
	Ligte lonseering 20 Min
<b>Vrydag</b>	
	Skoolwerk 30 min oor pale (Trotting poles in figure 8)
<b>Saterdag</b>	
	Ry 15 Km (60 Minute)
<b>Sondag</b>	
	Stap 30 Minute
<b>Maandag</b>	<b>Week 6</b>
	Stap 45 Minute
<b>Dinsdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend Stap 45 min middag
<b>Woensdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend Stap 45 min middag
<b>Donerdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Stap 45 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Vrydag</b>	
	Skoolwerk 30 min oor pale (Trotting poles in figure 8)
<b>Saterdag</b>	
	Ry 25 Km (70 Min)
<b>Sondag</b>	
	Stap 40 Minute
<b>Maandag</b>	<b>Week 7</b>
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Ry 45 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Dinsdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Ry 75 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Woensdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Ry 60 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Donerdag</b>	
	Lonseer 30 min oggend(Shambon) Ry 75 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)
<b>Vrydag</b>	
	Skoolwerk serpentes op draf
<b>Saterdag</b>	
	Ry 30 Km (80 Min)
<b>Sondag</b>	

Stap 45 Minute	
<b>Maandag</b>	<b>Week 4</b>
Lonseer 40 min oggend(Shambon) Ry 30 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)	
<b>Dinsdag</b>	
Lonseer 40 min oggend(Shambon) Ry 30 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)	
<b>Woensdag</b>	
Lonseer 40 min oggend(Shambon) Ry 60 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)	
<b>Donerdag</b>	
Lonseer 30 Min vry geen shambon Helfte kragkos aand	
<b>Vrydag</b>	
Helfte kragkos oggend vertrek na rit. Volle kragkos vannaand	
<b>Saterdag</b>	
Ry Rit op perd se potensiaal	
<b>Sondag</b>	
Rustig terug ry na volle maaltyd	

Stap 45 Minute	
<b>Maandag</b>	<b>Week 8</b>
Lonseer 40 min oggend(Shambon) Ry 30 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)	
<b>Dinsdag</b>	
Lonseer 40 min oggend(Shambon) Ry 30 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)	
<b>Woensdag</b>	
Lonseer 40 min oggend(Shambon) Ry 60 min middag (Draf / stadig galop nie jaag)	
<b>Donerdag</b>	
Lonseer 30 Min vry geen shambon Helfte kragkos aand	
<b>Vrydag</b>	
Helfte kragkos oggend vertrek na rit. Volle kragkos vannaand	
<b>Saterdag</b>	
Ry Rit op perd se potensiaal	
<b>Sondag</b>	
Rustig terug ry na volle maaltyd	