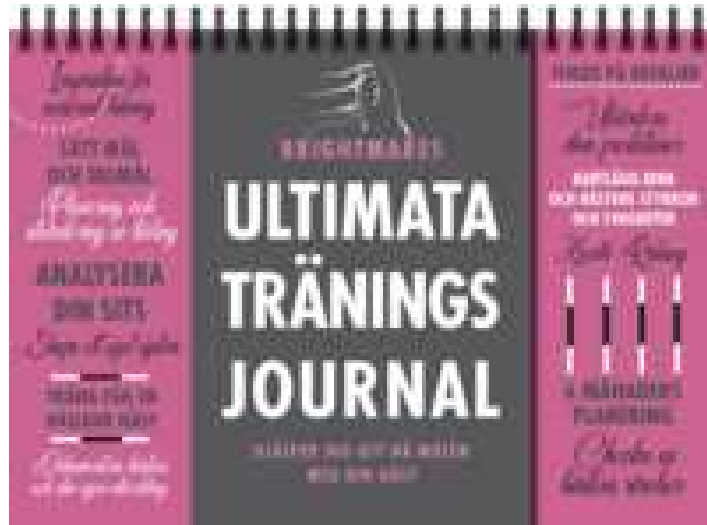


Tags: Brightmares Ultimata Träningsjournal - cerise e-bok apple; Brightmares Ultimata Träningsjournal - cerise ladda ner pdf e-bok; Brightmares Ultimata Träningsjournal - cerise MOBI download; Brightmares Ultimata Träningsjournal - cerise bok pdf svenska; Brightmares Ultimata Träningsjournal - cerise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

## Brightmares Ultimata Träningsjournal - cerise PDF E-BOK

**Lina Zacha,Barbro Lagergren**



Författare: Lina Zacha,Barbro Lagergren

ISBN-10: 9789198481426

Språk: Svenska

Filstorlek: 2721 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.
- \* Månadstrackers\*
- \* 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?

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

Brightmares Ultimata Träningsjournal (2018) Läs mer om böcker här: [www.brightmare.se](http://www.brightmare.se) + Google Calendar + iCal-export. Dela det här till dina vänner! Välj ...

**träningsjournal | Ridsport**

Sidan 4-Stora Tråden om Recensioner Näring, kost och kosttillskott

**Brightmare Productions - Home | Facebook**

BRIGHTMARES ULTIMATA TRÄNINGSDJOURNAL - TURKOS SLUMPMÄSSIGT DOKUMENT  
HUVUDSIDA 20257 | [appetite4life.org](http://appetite4life.org) Powered by TCPDF ([www.tcpdf.org](http://www.tcpdf.org)) Title:

**LÄS MER**