

PONNYHOPPET

Ponnyhoppet är en satsning av Frösö Hästgård riktade mot ekipage som tränar och tävlar i hoppning i distriktet.

Syftet med satsningen är att öka träningsmöjligheten och ge mer kunskap om träning och tävlingsupplägg för ambitiösa ponnyryttare och därmed ge dem möjlighet att utvecklas mer med sin ponny.

För att skapa en kontinuitet för både ryttare och tränare är det viktigt att ekipaget deltar i samtliga gemensamma träningar och arrangemang. Dvs alla avsuttna såväl som uppsuttna arrangemang.

Vi vill uppmuntra de ponnyekipage som vill satsa på tävling och hjälpa dessa att få en kontinuitet i sin träning oavsett nivå!

Max antal: 12st (2st grupper-6st/grupp)

10-11/12 v.49, startar vi upp med en helgkurs. (Denna kurs är helt fristående från ponnyhoppets satsning, som startar v.1)

Deltagare som är med på helgkursen har förtur på ponnyhoppet 2012.



PONNYHOPPET januari&februari 2012

Satsningen sträcker sig över en 2månadersperiod.

Hopp/Markarbets lektioner och personliga träffar,vi vill poängtera att ni får tillhöra vilken klubb som ni vill själva det är heller ingen lagsatsning utan en individuellcoachning. Efter denna period startar en ny/fortsättning på 2månader.

v.1 mån 2/1 Personligträff-Då går vi igenom målsättning, förväntningar
m.m.

v.2 mån 9/1 Markarbete kl18-21

v.3 ons 18/1 Hoppträning

v.4 mån 23/1 Markarbete

v.5 mån 1/2 Hoppträning

Personligträff under veckan

v.6 ons 8/2 Hoppträning

v.7 ons 15/2 Hoppträning

v.8 mån 20/2 Markarbete

v.9 mån 29/2 Hoppträning

Personligträff o utvärdering under veckan

Instruktörer: Markarbete-Helen Bäckman / Hoppning-Lotta Nordmark

Pris: 1850kr/ekipage (400kr tillkommer för anläggningshyra)

För mer info: Lotta Nordmark 070-314 40 90, Helen B 070-288 47 78

Anmälan: frosogastgard@telia.com

