

## Тема вебинара: «Построение графика тренинга верховой лошади»



**Тастемирова Айгуль**



**Лиана Антонович**

Уақыты/Время: 11:00

13 сентября  
2025  
Онлайн

**ЦЕЛЬ** - Ознакомить участников с базовыми и продвинутыми принципами построения тренировочного графика для верховой лошади, включая фазирование нагрузок, восстановление, профилактику травм и адаптацию плана под индивидуальные особенности лошади. Участники научатся создавать сбалансированные недельные и долгосрочные программы тренинга, направленные на развитие выносливости, силы, гибкости и ментального комфорта животного.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Построение графика тренинга верховой лошади (годовой, спринты, недельный, нагрузка в день).
2. Виды тренировок по методике дисциплин. Сочетание нагрузок, работы и гимнастических занятий.
3. Этапы в рабочей карьере лошади. Сбережение здоровья и сохранение мощности и работоспособности. Долголетие лошади.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ФЕРМЕРА :** вебинар представляет практическую ценность для фермера, позволяя самостоятельно и грамотно составлять график тренинга верховой лошади, что способствует повышению её выносливости и работоспособности, снижению риска травм, экономии времени и затрат на содержание, а также улучшению взаимодействия с животным в повседневной работе.

# Пирамида тренинга – с семинара 1 февраля «Оцениваем аллюры в выездке»

Цель – легко управляемый сбор по желанию всадника от растянутых размеров аллюров (прибавленные, свободные, вытягивающиеся) до супер скачки (пируеты на галопе, piaffe), совкость, маневренность, злегантность

База биомеханики лошади



# Дерево тренинга – немецкий тренер Kurt Albrecht von Ziegner

В открытом доступе видео на сайте [www.equestrianstrategies.com/ru](http://www.equestrianstrategies.com/ru)



## Дерево тренинга верховой лошади (Kurt Albrecht von Ziegner)



План тренинга определяется в возрасте и уровне подготовки и опыта лошади. Структура тренинга для молодых и старых животных отличается.

- Молодые рысистые лошади 2-3 лет (от 12 до 30 км/ч)
- Старшие рысистые лошади 4-5 лет (от 26 до 60 км/ч)

Ствол делится на фазы А, В и С тренинга. Все три фазы при правильном подходе занимают 2 года.

- Фаза А начинается под старыми источниками с 3-х летней лошади
- К концу 4-го года лошадь занимает полностью фазу С

Ветви и листья дерева тренинга - по 3 году обучения лошадь должна полностью специализироваться по дисциплинам - трибунам, выездке, драйвинг, джиккея, рабочая выездка и т.д.

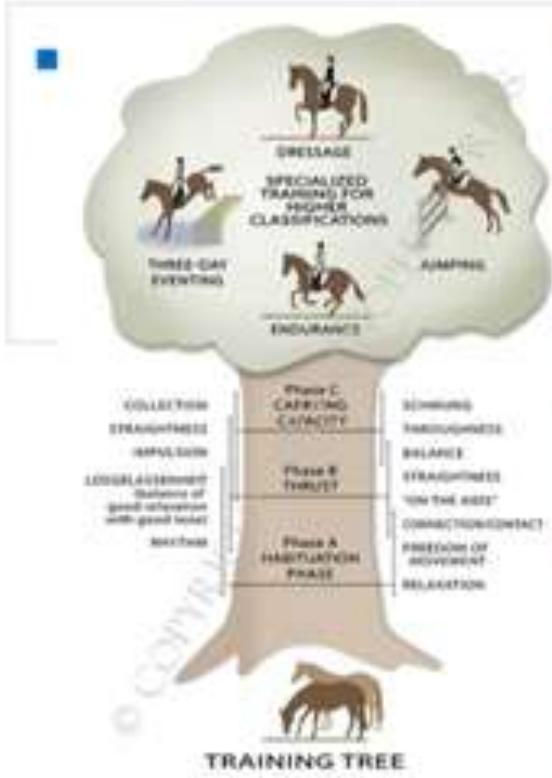
- Старшие рысистые лошади 5 лет (от 40 до 60 км/ч) начинают в фазу специализации
- Рысистые лошади с 5 до 7 лет начинают специализацию, а не имеют дисциплину или вид спорта



Как же прикрепить пирамиду или дерево к календарю тренинга в году в котором мы живем и к возрасту лошади?



# Классы и фазы тренинга



**Table 1: Dressage Training Levels**

Training Level	Phase A: Fundamental Phase			Phase B: Tolerant			Phase C: Capacity			Dressage	Eventing	Jumping
	Collection	Straightness	Impulse	Legweightness	Active	Relaxation	Freedom of Movement	Connection/Contact	Smoothness			
Basic	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed
Intermediate	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed
Advanced	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed

**Table 2: Eventing Training Levels**

Training Level	Phase A: Fundamental Phase			Phase B: Tolerant			Phase C: Capacity			Eventing	Dressage	Jumping
	Collection	Straightness	Impulse	Legweightness	Active	Relaxation	Freedom of Movement	Connection/Contact	Smoothness			
Basic	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed
Intermediate	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed
Advanced	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed

**Table 3: Jumping Training Levels**

Training Level	Phase A: Fundamental Phase			Phase B: Tolerant			Phase C: Capacity			Jumping	Eventing	Dressage
	Collection	Straightness	Impulse	Legweightness	Active	Relaxation	Freedom of Movement	Connection/Contact	Smoothness			
Basic	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed
Intermediate	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed
Advanced	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed	Developed

# Затем специализация – классы подготовки L, M, S



Global Training Scale	Dressage Levels by Country			Dressage Eventing Levels by Country			Stage of Collection	Dressage Exercises	Jumping Exercises	Jumping Exercises for Cross-country and Stadium jumping	Cross	Duration	Duration
	FEI (Germany)	FEI (Russia)	USA	Germany	FEI (Russia)	USA							
Advanced Training (specialization in dressage)	L level	Juniors and Young horse tests (4-6 years old)	Juniors and Young horse tests (4-6 years old)	Third Level Tests 1-3		Advanced level tests A&B; FEI CCP***/CIC*** tests A&B	Uphill flying change, half-passes and canter pirouette	Adding half-passes in trot and canter, single flying changes, half-steps	Gymnastic jumping up to 105cm (36")	1.20 m (3'11") cross-country fixed height; 1.40 m (4'7") e-c brushed height;	Roads and Tracks; Sleepdehesen; cross-country (~X fences)	4 months	9 months
				Fourth Level Tests 1-3		FEI CCP***/CIC*** tests A&B	4-tempi changes	Adding working canter pirouettes, 4-tempi, half-steps	Gymnastic jumping up to 105cm (36")			4 months	
	M level	PSG	PSG	PSG			3-tempi changes and small canter pirouette	3-tempi and 4-tempi, canter pirouettes, half-steps	Gymnastic jumping up to 105cm (36")			6 months	
		International 1	International 1	International 1			2-tempi changes	Adding 2-tempi, half-steps, piaffe	Gymnastic jumping up to 105cm (36")			6 months	
S level	International 2	International 2	International 2			2-tempi and passage	Adding 1-tempi, passage and piaffe	Gymnastic jumping up to 105cm (36")			6 months		
	Grand Prix and Grand Prix Special	Grand Prix and Grand Prix Special	Grand Prix and Grand Prix Special			One tempi and piaffe	Focusing on brilliance	Gymnastic jumping up to 105cm (36")			6 months		

КЕЙС



# Конные стратегии: Элементы графика тренинга

Лиана Антонович

## Ежедневный объем движения в шагах: простые вычисления

Steps are measured as haunches steps: left hind, right hind = 2 steps



	Разноплановая лошадь	Выездка	Конкур	Троеборье	Пробеги
# steps per day for an "OK" fitness in lower levels	12,000-15,000	10,000	17,500	20,000	20,000+

- One training session mounted = up to 60 min
- 1 min = 120 steps on average
- 120 steps x 60 min = 7200 steps
- Days vary in activity intensity for a dressage horse:
  - No activity volume day (stall or paddock confinement) – 250 steps
  - Low activity volume day – (stall + larger t/o with some play for 4 hours) – 1,000 steps
  - Moderate activity volume day (Stall, t/o, light training) – 4,000 – 12,000 steps
  - High activity volume day (stall, t/o, intense training) – 11,000-25,000 steps
- Training mounted is not happening every day of the week, so some days are N/A or L/A
- Endurance training and runs are much longer distances with more steps per day



# Распределение дней низкой, средней и высокой нагрузки

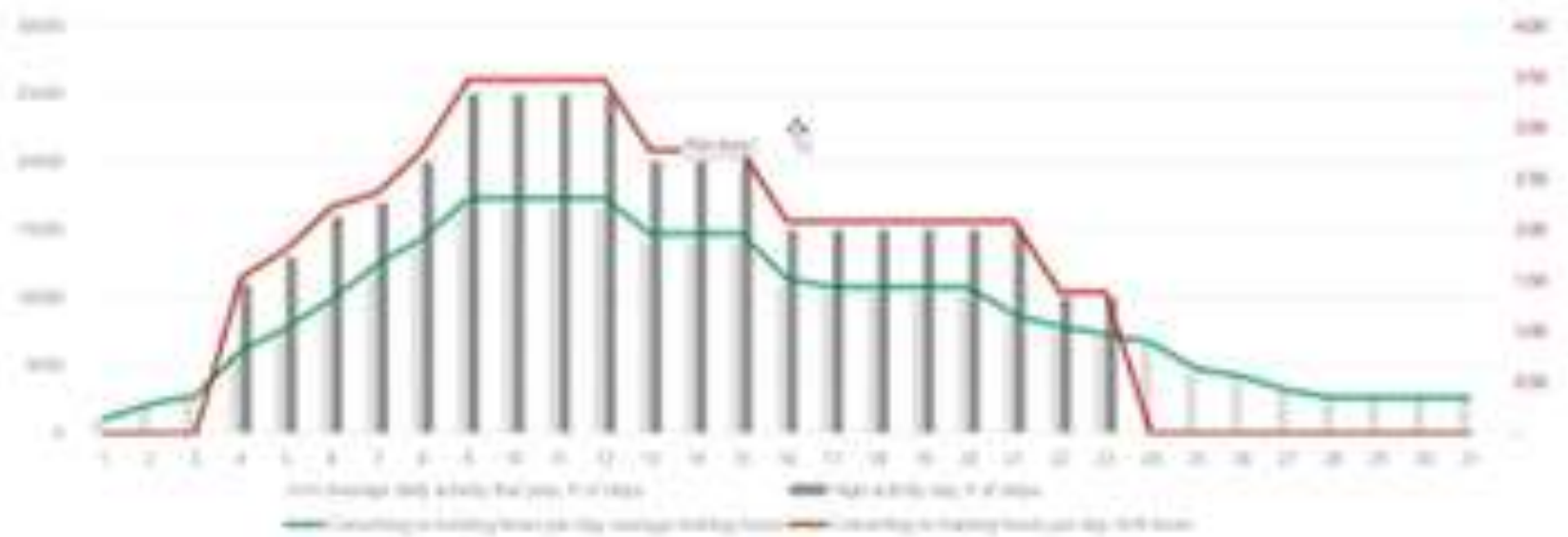
Chart displays number of days in a year, number of steps per day



# Часы работы – Высокая и усредненная интенсивность по возрасту

## Distribution of high, moderate, low activity days annually in a lifespan of a sport horse

Distribution of high, moderate, low activity days annually in a lifespan of a sport horse



# Спринт 3 недели, 4-я сброс как может выглядеть достижение

Главное чтобы был **подъем** по спринту по точке расслабления  
если начальная точка расслабления **падает** – меняй микс (mix)



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ФЕРМЕРОВ

Определите цели тренинга и уровень подготовки лошади. Чётко сформулируйте задачи: развитие выносливости, силы, техники или подготовка к соревнованиям. Учтите возраст, опыт и физиологические особенности лошади.

Разработайте периодизацию тренировок. Разделите тренировочный процесс на циклы (например, базовый, подготовительный, соревновательный, восстановительный). Включайте периоды повышения и снижения нагрузки для оптимальной адаптации.

Распределите нагрузку по интенсивности и продолжительности. Чередуйте дни с высокой, средней и низкой нагрузкой в течение недели. Планируйте общий объём работы с учётом видов движений и времени тренировки.

Учитывайте ежедневный объём движения. Рассчитывайте количество шагов и пройденное расстояние в зависимости от аллюра и продолжительности занятий. Следите, чтобы нагрузка была адекватна уровню подготовки и возрасту.

Включайте разнообразные виды работы. Комбинируйте кардионагрузку (шаг, рысь, галоп) с силовыми и техническими упражнениями. Для конкурра и полевых работ включайте прыжки, манёвры и работу на выносливость.

Обеспечьте дни восстановления и лёгкой работы

Планируйте минимально нагруженные или выходные дни для восстановления. Восстановительные дни могут включать прогулки, лёгкий шаг и расслабляющие процедуры.

Мониторьте состояние лошади и корректируйте график. Регулярно оценивайте физическое и психическое состояние животного. При появлении признаков усталости или дискомфорта уменьшайте нагрузку. Планируйте циклы спринта и сброса нагрузки. Используйте интенсивные трёхнедельные циклы с последующей разгрузочной неделей для поддержания пика формы и предотвращения перетренированности.



БЛАГОДАРИМ  
ЗА ВНИМАНИЕ!