

Beispiel für einen 4wöchigen Grundtrainingsplan, Kastrat, ausgewachsen, 80 kg

Tag 1-4:

täglich 1 - 1,5 Stunden wandern in ruhigem Tempo (ca. 4 km/Stunde), leichtes Gelände, keine starken Steigungen. Als Last nur Sattel und Sattelunterlage.

Tag 5: Trainingspause

Tag 6-9:

täglich 1,5 - 2,5 Stunden wandern, ruhiges Tempo, leichtes Gelände, nur Sattel und Unterlage

Tag 10: Trainingspause, Klauen auf Abnutzung kontrollieren

Tag 11-15:

täglich 1,5 - 2,5 Stunden wandern, ruhiges Tempo, leichtes Gelände, Packlast 2 kg

Tag 16: Trainingspause, Rückenmuskulatur kontrollieren auf schmerzhaft Stellen

Tag 17-21:

täglich 2,5 Stunden wandern, ruhiges bis mittleres Tempo (4-5 km/Stunde), mittelschweres Gelände mit Steigungen, Packlast 2-4 kg

Tag 22: Trainingspause, Klauen kontrollieren

Tag 23-28:

täglich 2,5 - 3,5 Stunden wandern, mittleres Tempo, mittelschweres Gelände, Packlast 4-8 kg

ab Tag 28 mehrmals pro Woche 2-3 Stunden wandern mit 8 kg Packlast.

Vor einer Mehrtageswanderung eine Woche **Aufbau**training mit tgl. 4-6 Stunden Wanderung bei 8-12 kg Packlast

*Working
Goats*