

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 5 | Zu Beginn | 33 | Das Training steigern |
| 6 | Vorwort | 35 | Sieben Säulen für ein ganzheitliches Training |
| 9 | Das steht auf der Übungskarte | 36 | Säule 1: Hirnfutter für den Reiter |
| 10 | So trainierst du bunt und vielfältig – das Wochentraining mit der Reittrainings-Box planen | 37 | Säule 2: Dressurmäßige Arbeit |
| 13 | Gemeinsam optimal trainieren | 40 | Säule 3: Reiten im Gelände |
| 14 | Warum jeder regelmäßiges Training braucht | 41 | Säule 4: Arbeiten vom Boden aus |
| 15 | Was macht ein ganzheitliches Basistraining aus? | 46 | Säule 5: Stangenarbeit |
| 16 | Plane eure Ziele | 48 | Säule 6: Springen und Springgymnastik |
| 18 | Sonderseite: Ausbildungsskala des Reiters | 54 | Säule 7: Reitergymnastik |
| 21 | Sonderseite: Grundlegende Tipps zur Trainingsplanung | 56 | Alle Säulen auf einen Blick |
| 22 | Bevor es losgeht | 58 | Alle Übungen auf einen Blick |
| 24 | Die drei Phasen des Trainings | 60 | Register |
| 29 | Trainingsschwierigkeiten erkennen und vorbeugen | 62 | Service und Quellen |
| | | 64 | Impressum und Bildnachweis |