

	Seite
Vorwort	4
Einleitung	6
Entwicklung der Military	7
— Geländebedingungen	7
— Pferde	8
— Konditionstraining	10
Training und Organismus	13
— Energiequellen	13
— Kreislauf und Muskeln	16
— Sehnen und Gelenke	19
Trainingsvoraussetzungen	22
— Reiter	22
— Pferd	24
Allgemeine Trainingsregeln	30
— Belastung	32
— Erholung	36
— Aufwärmen und Abwärmen	38
— Doping	39
Konditionstraining	41
— Grundkondition	41
— Leistungskondition	44
Aufbau der Grundkondition	50
Aufbau der Leistungskondition	53
Trainingskontrolle	62
Trainingspläne	71
Literatur	78
Abkürzungen	80