



14-DAAGS TRAININGSPLAN

Meer rust, focus en verbinding met je paard

Volgens The Hercules Method – Rust • Richting • Resultaat

Belangrijk voordat je begint

- Train maximaal 20–30 minuten per sessie
- Stop zodra je paard ontspant, niet wanneer hij moe is
- Beloon met volledige release (druk eraf, even niets vragen)
- Train 5 dagen, neem 2 rustdagen (bijv. dag 6 en 13)

WEEK 1 – DE BASIS VAN MENTALE RUST

Doel: Je paard leert wachten, luisteren en spanning loslaten.

DAG 1 – Stilstaan is een oefening

Doel: Je paard leert mentaal bij je blijven

Stap voor stap:

1. Ga voor je paard staan, op 1 meter afstand
2. Vraag niets
3. Wacht

Corrigeert hij zichzelf niet en loopt hij naar voren:

- Stap rustig naar hem toe
- Vraag hem 2 passen achteruit
- Stop
- Ontspan volledig

Herhaal 5–10 keer

Stop zodra hij 10 seconden stil blijft

DAG 2 – Achterwaarts voor focus

Doel: Je paard leert denken in plaats van reageren

Stap voor stap:

1. Vraag met lichte druk op halster of leadrope 1 pas achteruit
2. Zodra hij beweegt → direct druk los
3. Wacht 3 seconden
4. Herhaal

Werk naar: 5 rustige passen achteruit

DAG 3 – Yield achterhand

Doel: Spanning loslaten in lichaam en hoofd

Stap voor stap:

1. Sta naast de schouder
2. Kijk naar de achterhand
3. Geef lichte druk met je hand of energie
4. Zodra het achterbeen kruist → direct stoppen en belonen

Links en rechts, 5 herhalingen

DAG 4 – Combinatie dag

Combineer:

- Stilstaan
- Achterwaarts

- Yield achterhand

Focus op ontspanning na elke oefening

DAG 5 – Hoofd laten zakken

Doel: Activeert ontspanning in het zenuwstelsel

Stap voor stap:

1. Leg lichte neerwaartse druk op halster
2. Wacht
3. Zodra hoofd 1 cm zakt → direct loslaten

Herhaal tot paard hoofd vanzelf laat zakken

WEEK 2 – VAN RUST NAAR BEWEGING

Doel: Je paard blijft ontspannen terwijl hij beweegt

DAG 7 – Bewegen en stoppen

Doel: Controle over beweging

Stap voor stap:

1. Laat je paard stappen aan de hand
2. Stop
3. Hij moet direct stoppen en blijven staan
4. Wacht 5 seconden

Herhaal 10 keer

DAG 8 – Achterwaarts vanuit beweging

Stap → stop → achterwaarts → stop → rust

Dit vergroot focus enorm.

DAG 9 – Begin dubbele lijnen (of lange lijn)

Doel: Zelfstandige ontspanning

Alleen stap.

Focus op:

- Rustig tempo
- Hoofd laag
- Ontspanning

10–15 minuten

DAG 10 – Overgangen

Stap → stop → stap → stop

Elke stop = ontspanning

DAG 11 – Ontspanning testen

Vraag:

- Stap
- Stop
- Achterwaarts

Blijft hij rustig?

Zo niet → terug naar basis

DAG 12 – Korte sessie, groot effect

Herhaal favoriete oefeningen

Eindig met perfecte ontspanning

DAG 14 – Testdag

Je paard moet nu:

- ✓ Rustiger zijn
- ✓ Sneller ontspannen

- ✓ Beter luisteren
 - ✓ Meer focus hebben
-

DE BELANGRIJKSTE REGEL VAN ALLES

Rust is het doel.

Niet perfectie.

Niet prestatie.

Rust.

Vanuit rust ontstaat alles.

EXTRA – Veelgemaakte fout

De meeste mensen trainen te lang.

20 minuten goed = beter dan 60 minuten spanning.

Wil je door en met mijn feedback werken op je eigen training? Bekijk dan [mijn 10 weekse online training](#).

Onthoud: elke training moet rust momenten hebben. Geen pauze maar rust.

Succes!

Liefs Femke

The Hercules Method