

Träning med Pullertvagn – rekommendationer!

Kombination med annan träning möjlig.

All träning utförs i skritt i dessa rekommendationer.

God bromseffekt fås på fast underlag med lågt lufttryck i hjulen.

Bromskraften är upp **till 5ggr större** än i träning med enaxlad bromsvagn.

Loksele används. Se upp med **steglängden**. Bromsa inte kraftigare än hästen har styrka till att någotsånär behålla sin steglängd.

De lägre värdena för dragkraft gäller i början av en träningsperiod.

Lägg upp träningen så **bromsningen** körs **hem** till stallet och **återhämtningen** körs **från** stallet.

Nedvarvning med obromsad vagn och i skritt hem till stallet är en behaglig avslutning på ett träningspass.

Varm- och kallblod (samma rekommendationer gäller för bägge raserna vid dragträning).

Typ av träning		Dragkraft kp.	Arbetspuls	Återhämtning. Puls	Längd på intervall	Antal intervaller	Ggr/vecka	Mål
Styrka	<i>Grundträning</i>							
	Mängdträning	20-70	120-140	80-100	3-10 min/300-1000 m	2-4 inter.	3-4 ggr	Steglängd leder, hovar, skelett
	Obla-träning 180 Värmning före	50-100 10-50	160-180	80-100	3-10 min/300-1000 m 7-10 min/700-1000 m	2-6 inter.	3ggr	Hjärta muskler, leder, hovar, skelett
	Maxpuls Värmning före	100-150 10-50	Max	140-160	15-30sek/25-50m 7-10 min/ 700-1000m	2-6 inter	1ggr	Mjölksyra träning, Leder, hovar, skelett
	Värmning 2-3 dagar före lopp eller dagen efter lopp & maxpuls.	70-120	160-210	120-140	15-30sek/25-50m	2-6 inter.		Uppvärmning

Maxpulsträning: sista pass före lopp ca. 10 dagar.
Obla= Onset on blood lactate accumulation: träning upp till mjölksyratröskeln.