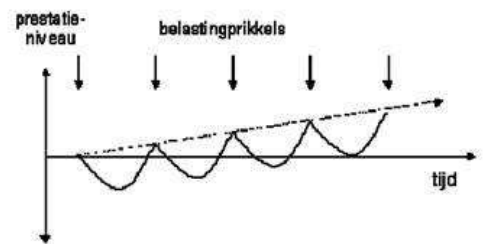


Cursus Trainingsfysiologie bij het paard

Weet jij....

- Wat de juiste trainingsintensiteit is voor een paard?
- Wat verzuring nu echt inhoudt?
- Welke trainingsprikkel voor overcompensatie zorgt?
- Dat je niet meer moet trainen, maar efficiënter?
- Dat het per paard verschilt wat de juiste trainingsprikkel is?
- Dat meten = weten?



Wie, wat en waarom

Martsje Bergsma – *Hippiek* en **Marga de Wolff** organiseren opnieuw in samenwerking met **Dr. Carolien Munster** – *Moxie Sport Analysis en Coaching* een cursus over trainingsfysiologie bij het paard.

Doel van deze dag is om als ruiter, instructeur en/of gebruiker van het paard bewust te worden van de Do's en Don't's bij het trainen van een paard; om een optimalere prestatie neer te kunnen zetten en je paard te verbeteren.

Er komen diverse onderwerpen aan bod zoals basis fysiologie van het paard, trainingsprincipes (uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie), energie systemen, maar ook kennis over het trainen van de verschillende disciplines en de opbouw van trainingsschema's. Er is ook veel aandacht voor praktijk zoals het trainen met hartslagmeters en het meten van je trainingen en/of wedstrijden. Meenemen van een paard is geen vereiste om aan de cursus deel te nemen.

Informatie

Datum: zie flyer

Locatie: Manege Nimmerdor, Leusden

Tijd: 9.30 uur – 16.30 uur

Tarief: € 150,- p.p. (incl. koffie/ thee en lunch)

Aantal deelnemers: min. 14 en max. 18

Opgave: via email: martsje@hippiek.nl

Opgave is definitief na betaling van bovenstaand bedrag.

Marga

Marga de Wolff werkt als docent Dierverzorging op het Nordwin College. In haar vrije tijd richt ze zich op de training en fokkerij van het Friese paard.

Naast de algemene paardenkennis is Marga erg geïnteresseerd in de achterliggende gedachte van de trainingen van een paard.

Samen met Martsje heeft ze bovenstaande cursus gevolgd in Weert. Beide hadden onnoemelijk veel eyeopeners over trainingsfysiologie. In 2013 hebben zij tezamen deze cursus naar het Noorden gehaald. De eerste vier edities van de cursus waren een groot succes en de deelnemers volgen zelfs een vervolgtraject met hartslagmetingen bij hun paard.

Carolien

Dr. Carolien Munsters is docent sportfysiologie bij Fontys Sporthogeschool en eigenaar van Moxie Sport Analysis en Coaching (www.moxiesport.nl) waarbij ze als doel heeft het ondersteunen en adviseren van (top)sporters, trainers en coaches in de paardensport. Hierin begeleidt ze onder andere het Olympisch Eventing team, diverse Grand prix ruiters en andere kaderleden. Naast haar bedrijf heeft ze in 2013 haar promotie onderzoek afgerond bij het departement of Equine Science, Faculty of Veterinary Medicine, Utrecht University.

**MOVIE
MOXIE**

Martsje

Martsje Bergsma is actief als dressuurruiter, instructeur en jurylid. Daarnaast organiseert ze cursussen op hippisch gebied vanuit haar eigen bedrijf Hippiek (www.hippiek.nl). Door onderwijsinstelling AOC de Groene Welle wordt Martsje ingehuurd voor theoretische en praktijklessen. Ook voor de KNHS verzorgt ze modules voor de ORUN. In 2009 heeft Martsje een cursus gevolgd voor Sportmasseur bij paarden met een aanvullende cursus in 2012 waarbij haar interesse voor de trainingsfysiologie is gewekt. Inmiddels heeft ze hier in 2016 een cursus Lymfedrainage voor paarden aan toegevoegd.

