



# Érase una vez La Preparación Física Equina



## DÍA 1

### TEORÍA 1ª PARTE PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN

*Introducción: Objetivos del clinic ¿Qué es la preparación física equina?*

- 1) Iniciación a la fisiología del esfuerzo: ¿Cómo mi caballo es físicamente capaz de realizar los movimientos que le pido?
- 2) Las cualidades físicas aplicadas a las disciplinas ecuestres

### PRÁCTICA 1ª PARTE ¡PROBEMOS!

- Exploración del caballo: "Para ver hay que saber mirar"
- "De dónde partimos para saber a dónde vamos" Presentación de herramientas fáciles y asequibles para seguir el trabajo del caballo: sensor de movimientos, pulsómetro y GPS. Monitorizamos los caballos en diferentes sesiones de trabajo y observaremos cómo reacciona el organismo al esfuerzo



## ALMUERZO

### TEORÍA 2ª PARTE LOS DATOS: UNA FUENTE DE INFORMACIÓN ÚTIL Y FÁCIL

- 1) Observar y entender los datos obtenidos en la sesión monitorizada: ¿Cómo está el caballo en función de las exigencias físicas del entrenamiento?
- 2) Aprender a seleccionar la información útil para mejorar la forma física de mi caballo: saber cómo utilizar los datos observados (simetría, frecuencia cardíaca, elevación...)
- 3) Importancia control postural y gesto deportivo
- 4) Preparación física humana: ¡El jinete también es un atleta! Te proponemos ejercicios básicos y estiramientos para mejorar tu posición.



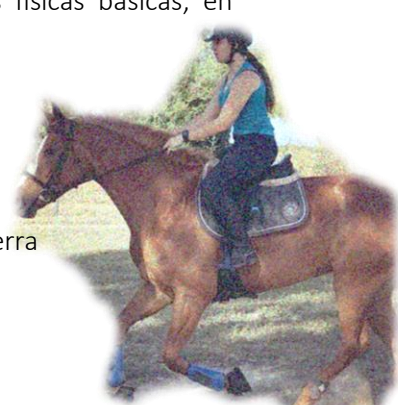
## DÍA 2

### TEORÍA 3ª PARTE UTILIZAR DE FORMA CONCRETA LOS DATOS

- 1) Consejos para organizar el trabajo: planificar para mejorar.
- 2) Ejemplos de ejercicios específicos para desarrollar las cualidades físicas básicas, en función de la disciplina u objetivo
- 3) La sesión de trabajo: las preguntas habituales que nos hacemos

### PRÁCTICA 2ª PARTE: ¡PONGAMOS EN PRÁCTICA LA TEORÍA!

- 1) Ejercicios de calentamiento para jinete (montado y opcional 😊)
- 2) Realización ejercicios específicos, monitorizados: montado y pie a tierra
- 3) Estiramientos a pie del caballo (y del jinete para los valientes)



## Conclusiones y despedida