

Hur kan man få ut maximalt av lektionsridningen?

- Titta på träningar
- Träna på egen hand
- Tänka vad – varför - hur
- Skriva träningsdagbok
- Filma
- Kolla hästfilmer tex Kyra

Ta vara på träningstimmen genom att;

- Ha rätt inställning
- Vara uppvärmd
- Vara motiverad
- Lyssna på tränaren
- Ta in tips från andra
- Vara uppmärksam
- Förbereda sig genom att vara påläst
- Vara fokuserad
- Ladda på rätt sätt - mat
  - dryck
  - sömn
- Vara i tid – både häst och ryttare slipper känna sig stressade
- Ha kläder man trivs i