Lördagen den 29 april anordnar Södra Sallerups RF i samarbete med hopptränaren och mentala coachen Emma Gynning Pay and Jump med mental coachning!

Ta chansen att under tävlingsliknande former coachas och tränas av Emma Gynning.

Varje träning börjar med bangång där Emma kommer med tips och råd vad ni bör tänka på och hur ni bör rida för att klara banan.

Ni får mental coachning och lär er skapa rätt målbilder och ta kontroll över negativa tankar.

Emma tränar och coachar er genom framridning, framhoppning och inne på banan.

Varje träningsgrupp består av 4-5 ekipage och varje grupp tränar i 75 min.

Upplägg:

Bangång 15 min

Framridning 15 min

Framhoppning 15 min

Banhoppning 30 min där ekipaget hoppar banan först på den lägre höjden och sen den högre höjden.

Det går även bra att rida samma höjd två gånger.

Lördag den 29 april

Kl 09:00 Grupp 1, 40-50 cm

Kl 10:15 Grupp 2, 60-70 cm

Kl 11:30 Grupp 3 70-80 cm

Paus

Kl 13:00 Grupp 4 80-90 cm

Kl 14:15 Grupp 5  1m-1.10

Framridning och framahoppning är i vår paddock och hoppbanan är i ridhuset.

Pris 500 kr/ekipage ink anläggningsavgift för de som ej är medlemmar i Södra sallerups ryttarförening.

Pris 400 kr/ekipage om man är medlem

Bindande anmälan till [emeliehsvensson@live.se](mailto:emeliehsvensson@live.se) och när du fått bekräftat att du fått plats ska betalning göras till swish:1235209739 senast 21/4-2023. Saknas betalning kan du komma att förlora din plats då vi tar in ev reserver.