

## Een dag met Rixt in Corona-tijd

8.30 uur

De dag beginnen met een lekker ontbijtje: magere yoghurt, een banaan, muesli, vitamine C, groene thee en een glas water.



9.30 uur

Daarna is het tijd voor een fysieke training, waarbij ik 1,5 uur werk aan conditie, balans, core-stability en kracht. Dit heeft een positief effect op mijn training te paard.



13.00 uur

In de middag is het tijd om te studeren. Naast mijn topsport volg ik de HBO Bachelor Communicatie bij de NCOI, via E-learning. In deze Corona tijd is dat een voordeel, want mijn opleiding kan hierdoor nog steeds doorgaan, zodat ik geen extra studievertraging oploop.



16.00 uur

De zon schijnt en tijd om even naar buiten te gaan! Samen met mijn vriend maak ik een korte roadtrip en gaan we onderweg lekker picknicken.



19.00 uur

'S avonds maken we nog een heerlijke bosrit met mijn wedstrijdpaard Findsley N.O.P.. Naast hard trainen is afwisseling en ontspanning heel erg belangrijk om je paard 'fris' en vrolijk te houden. 'Happy horse, happy athlete!'.



20.00 uur

Na het ontspannen ritje mogen Uniek en Findsley samen nog eventjes lekker grazen.



Er is ook een veulentje op stal geboren! Heel erg schattig!



Hopelijk vonden jullie het leuk om een klein inkijkje te krijgen in mijn dagelijks leven op dit moment. Voor nu: Stay safe en pas goed op elkaar!