

» Friluftsliv – ett träningsprogram



en podcast om friluftsliv

Podcasten förd tipsar om hur du förbereder dig för sommarens veckolånga utfärd och hur du blir en full-fjädrad friluftsmänniska. Under detta åtta veckor långa program får du med en kortare kvällsaktivitet och en längre en- eller tvådagars helgaktivitet prova på många dicipliner inom friluftsliv. Variera teknikträning med längre uthållighetsträning. Komplettera aktiviteterna med instruktionsfilmer eller litteratur som vi tipsar om på www.podcastenfard.se så laddar du på bästa sätt för t.ex. en längre fjällvandring eller paddeltur i sommar.

Äventyret är nära!

	V. 1	V. 2	V. 3	V. 4	V. 5	V. 6	V. 7	V. 8
VARDAG KVÄLL	Skogspromenad 1,5 tim (ca. 8 km) i vandringskängor med kvällsfika	Middag ute. Ta med vad du planerat att äta till middag och lage det ute.	Torka mat. Planera och torka mat till helgens vandringstur	Kort paddling. Prova på kanot- eller kajakpaddning	Besöka lokala klätterhallen. Prova på!	Geocaching-kväll, träna orientering med GPS; samt komplettera sjukvårdsväs-kan	Bjud på middag ute. 3-ratters middag på stormkök för familj eller vänner	Elda! Träna eldteknik, laga mat över öppen eld.
HELG HELDAG / ÖVERNAT- NING	Längre vandring med tyngre ryggsäck, 12-15 km	Orientering - gå på kompasskurs Lunch på stormkök - frystorkat	Vandring med övernattnig i vindskydd	Cykeltur, 2,5 – 3 mil, högre tempo	Heldags paddling, kanot/kajak. Laga lunch från grunden på råvaror	Heldag vandring, ca. 20 km. Testa att packa ryggsäcken rätt	Paddling – Träna kamraträddning & vattensäkerhet	2-dagars paddeltur med övernattnig i tält

**ANTA
UTMANINGEN!!**