

Kursplan Äventyr och Träning

På Äventyr och Träning delar vi upp året i olika teman.

HAV

Här får du prova på att segla långbåt, Navigering, Fiske, Paddling

SKOG

Orientering, Allemansrätten, Matlagning, Vandring, Lägerkunskap

INNETRÄNING

Gym, Anatomi och Fysiologi, Rörlighetsträning, Gruppträning, Klättring

VINTER

Längdskidor, Långfärdsskridskor, Isvak, Skridskor, Sova ute i kyla, Vinterfjällsvecka – turåkning, utförsåkning, gräva bivack

VÅR – Mulitsport, Trail, Klättring ute mm

Här bakar vi ihop året och börjar integrera allt som ni lärt er. Ni får praktisera ledarskap. Vi klättrar ute i berg, Mulisportdagar, Avslutningsvandring med utmaningar.

Utöver dessa teman läser/utövar vi också...

Egenträning – du får möjlighet att på lektionstid utveckla och driva din egna träning under handledning. Både när det gäller konditionsträning, rörlighetsträning, stabilitet inifrån och ut, styrketräning.

Ledarskap – olika typer av ledarstilar. Du får prova på att leda både på grupp- och individnivå

Stresshantering – Vad händer i vår kropp när vi hamnar i stress. Hur reagerar du? Vad kan man göra för att hantera sin stress. Mindfulness, meditation.

Mentalträning –

Kostkunskap –

Träningslära – Anatomi, Fysiologi. Vad händer i kroppen vid träning. Hur ska du lägga upp din träning för att nå resultat när det gäller konditionsförbättring, styrkeutveckling, muskeltillväxt, effektutveckling, rörlighet och stabilitet.

Skadelära – omhändertagande av idrottsskador och HLR utbildning

Äventyr under året

Vi lovar dig personlig utveckling och utmaningar. Under året ger vi oss ut på följande äventyr.

Skärgårdsutflykt med en övernattning

Paddeltur 4 dagar

Vandring 2.5 dagar

Vinterfjäll/Skidresa 6 dagar

Klättring 2 dagar

Avslutningsäventyr 3 dagar

Arbetsätt

På Äventyr och Träning profildel så är vårt arbetsätt väldigt praktiskt. Teoridelarna är ganska små och sker genom föreläsningar och diskussioner. Det innebär att du som deltagare

inte behöver ägna så mycket tid till att läsa olika typer av kurslitteratur och kan lägga kraft på att ro i hamn dina kärnämnen.

Vi testar vi istället genom att göra och utöva träningsteorier, äventyr mm.