



EVENTYR
SPORT

KOM I DITT LIVS VANDRINGSFORM

Gör upp en träningsplan

Mitt mål

Distans

Höjdemeter

Antal dagar

Packning

Vecko#	Veckans mål (km)	Vikt på ryggsäck	Alternativ träning
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			