

Måndag – Lämnade Linköping i sol och kom till ett Skåne under molntäcke. Men kvällen slutade i solsken!

Idag var det vanlig jobbmåndag fram till kvällen då det var upptakt för FK Snapphanarnas löpsatsning, Göteborgsvarvet 2011. Vi ska med olika aktiviteter försöka få mer fart i klubben och även bjuda in nya medlemmar. www.snapphanarna.se I kväll var det upptakt med en föreläsning om pulsbaserad träning:

Lyssna på Ditt



• Att träna Pulsbaserat

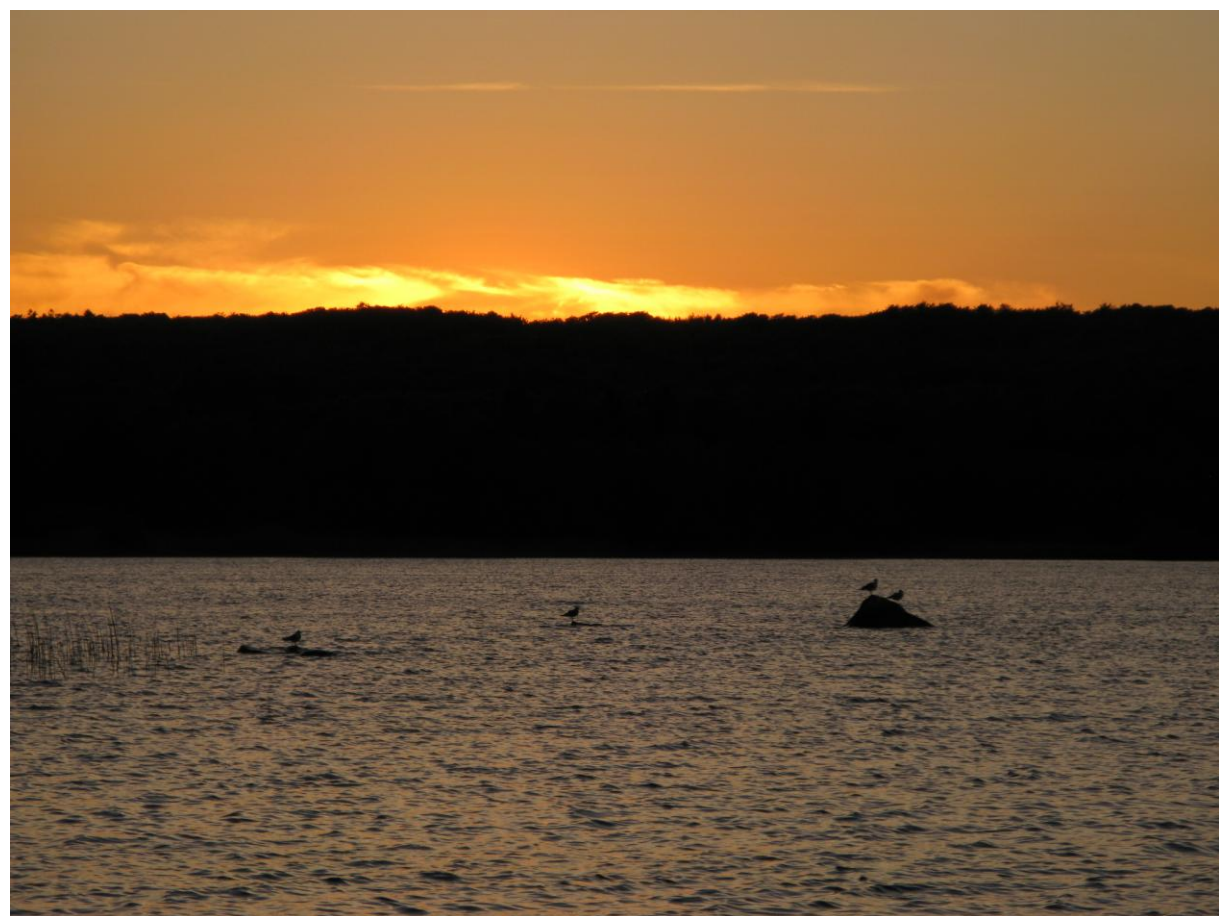
- Ger kunskap om hur kroppen svarar på träning
- Ger återkoppling på hur konditionen förbättras
- Talar om när du tränar för mycket eller har en infektion på gång.

Physio**craft**

Och vikten av att vila och återhämta sig!


VILA MIG I FORM?!?





När jag körde hem från stan var det en så fin kväll att ett besök på bryggan var givet!

Underbar kväll även om det fortfarande är en ganska kall vind som envisas med att blåsa på oss!



14 i vattnet och 15 i luften. Inte så att jag tar någon lång simtur, men det är ändå fantastiskt goooott efteråt!

