



I morse kom jag på att jag inte tömt regnmätaren sedan jag kom hem efter helgen. 40 mm!



Simning stod på träningsschemat
idag.
Men det var konkurrens om
viken.
Jag fick låta Knipmamman simma
förbi med sina små.

Jag lät även Skäggdoppingen passera innan jag klev ner i vattnet med helt okej temp.

1200 m på 27 min blev det idag



I dag har vi sjukgymnaster haft träning i det nya gymmet med instruktör—Fredrik från Eleico
Jobbigt och Fantastiskt Roligt!!





En häftig Crosstrainer
som blev min favorit på
direkten!



Som avslutning på passet fick vi
göra handstående armböj —
Så bara vänta!! Jätte Kul!!