

I dag hade vi
olika uppgifter
på förmiddagen.
Ernst var kvar
hemma och
röjde.....



Mitt uppdrag var att föreläsa
om Kost och Träning för Rögle
Team 02 med föräldrar.
Stor uppslutning!





Våra gamla skidor kom till användning!



Efter förmiddagens delade uppgifter gav vi oss ut på en gemensam träningsrunda på Vita spåret i Kronoskogen.

Skön stretch
efter Bra
pass!!

physiochraft.se





Efter Gott jobb igår på
Lergökarallyt får nu
Cougarn villa upp sig.

http://hd.se/angelholm/2011/08/27/en-dag-med-gangsters-blankande-och/#disqus_thread



Vi lyckades fastna på bild i Hd från Lergökarallyt i går.