

Tisdag morgon—skulle varit stavträning.  
Men någon hällde vatten över  
Ljungabolet så jag vände på mig och sov  
**en stund till....**

Det är mer träning på tisdagens schema  
:-)



**"Gammelmilen" fick tjänstgöra**  
idag. Fick mycket kommentarer  
på detta.

Dagens Höjdare var ett Träningspass med Fredrik från ELEIKO. Detta pass kommer jag att ha Glädje av **resten av den här veckan..**

: -)



Uppvärmning  
med Majsan



Nöjd med att  
det inte blev  
stavträning i  
**morse...**

Fullt  
tillräckligt  
med Spinning  
innan detta  
:-)





Inte så snygg  
med 50 kg på  
axlarna...



Vi fick  
massor med  
Bra  
träningstips!



Vi kravlade runt som Krabbor och körde tuffa magövningar.  
Ja! Resten av veckan kommer att bli  
Kanonen! Fantastiskt Pass!  
Jag är Lyrisk!



Passar Bra på dagens Träning!



*Den som har lätt  
att se sina begränsningar  
har ofta svårt  
att se sina möjligheter.*