

Söndagmorgon
70 kg Knäböj
Bra!





Pullover för Skidåkning
och många Stakmil!

Vi avslutar med Intervaller
5 x 1 min med 1 min vila högt tempo.



Lennart och
Anders var också
Morgonpigga idag.



Efter träningen blev det lång frukost och datapysssel. Bla anmälan till O-Ringen i Halmstad nästa sommar. Sen blev det pysssel på Vallmo och Fotboll på TV. Kan konstatera att Kommunhuset kan andas ut tillfälligt.





