


Härlig Stavträning med Stina
på slingan i morse.
5 varv=8750m tog 59 min
med snittpuls på 136 och
maxtoppen på 159.
Väldigt bra pass!





Massor med Goo
träning idag!
Lunchspinn och i
kväll Styrka!



Då kan man ju Bara vara Glad!
Även om Rögle fick däng igen
hemma....

Don't try to understand
everything, because sometimes
it is not meant to be
understood, but to be
accepted.

kristinay.tumblr.com

Rögles
hemmaförluster?
SAAB affären?
Grekland? Varför
Snöar det inte?
Ja, jag kan ju inte
påverka så mycket!
Så jag fortsätter att
vara GLAD!

Å fuktig i "skägget"
:-)

