

A background image of a rainy window. The foreground is filled with numerous water droplets of various sizes, some in sharp focus and others blurred. The background is a dark, out-of-focus outdoor scene, possibly a street or park, with some warm-toned lights visible. The overall color palette is dominated by blues and greys, with some orange and yellow highlights from the background lights.

Vårdagjämning klockan 06.14!

Tidigt på jobbet för att köra Styrka.
Det är länge sedan jag körde riktiga
styrkepass nu så det är bara att bita i!



En av Favoriterna
Situp med Rak arm och
hantel. 5 kg, backade
lite.....



Avslutade med
Repdraging.
Också en Favorit!
5469 kg fick jag ihop på
passet idag. Kändes! GÖTT!!





Blandad dag på jobbet med patienter,
massagekunder från företag,
träningsskunder, Bailine, Aloe Vera
och ett Spinningpass på lunchen.
En Bra Dag!

Några bilder från Loppet i lördags

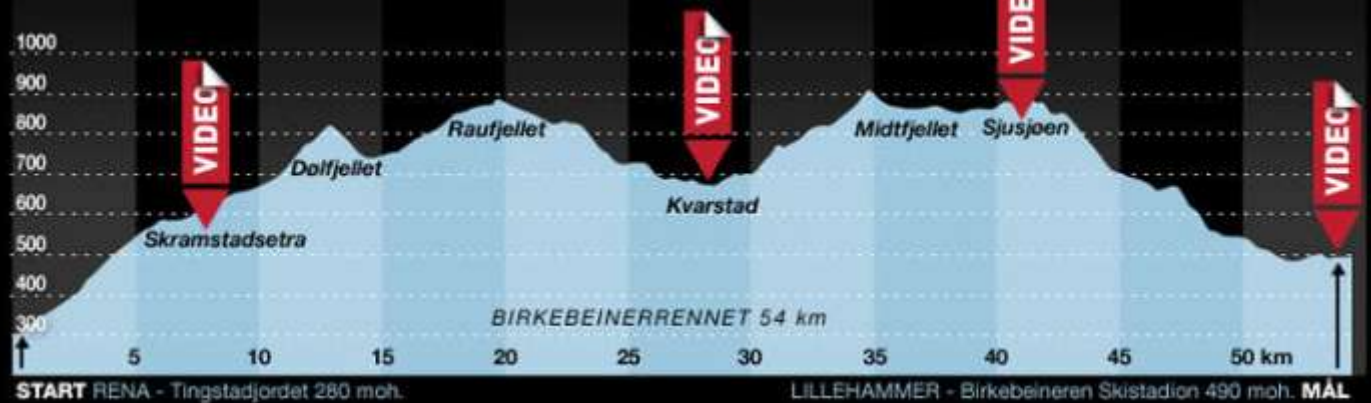


BIRKEBEINER RENNET 2012

BIRKEBEINER
RENNET



Start: Rena
Mål: Lillehammer



Här kan man se oss gå i mål om
man vill.....

<http://birken.vgtv.no/rennet12/?do=rider&id=10866>