



Cykel till jobbet.
Jätteskön morgon med
Sånglärka och en Gulsparv
som lite hest försökte räkna
till sju.

Ljuset kommer under
timmen på cykeln.





Ernst hade morgon i
Ljungabolet.









I dag hade vi kompetensträning med Fredrik från Eleico. Som vanligt en massa övningar som gör att man upplever sina Svagheter.....



I dag skulle vi tänja gränser...
För mig var det 100 kg benböj!!





Fredrik peppar!!

En kanonövning med rotation.

Armbågen är lite låg... Ska jobba på det!





Jätte Kul att köra
träning så här
tillsammans vi
sjukgymnaster.



Jag lade ribban—
Här kör Majsan
med "mina"
40 kg Bänkprens



FK SNAPPHANARNA

Efter en Bra jobbedag kom Ernst och hämtade mig för ett möte med Bjäre Runt sektionen i Snapphanarna. Planering för Cykelloppet den 19 aug. Skriv in i kalendern! www.snapphanarna.se

Dagens Facebookare: På Rikard Nilssons sida fanns denna kanonbild!
Margarin och Smör!
Så många Myror kan inte ha Fel!!

