

Lite ljus i horisonten!
Men med facit i hand så blev det
inte mycket ute i min dag.



Men även om jag inte kommer ut så är det härligt att se Ljuset utanför!



Det här passet fick Johanna idag.
Ett bra intervallpass om du vill få
lite fart i benen å kör milen på
strax under timmen.

9 fart	4 min	
Samma fart	2 min	2%
10 fart	2 min	2%
Samma fart	2 min	4%
6 fart	2 min	0%
11 fart	2 min	
Samma fart	1 min	4-6%
12 fart	1 min	0%
6 fart	2 min	

I dag bjöd sjukgymnasterna in till Jullunch. Gott och Trevligt att sitta ner lite så många på en gång. :-)
Händer inte ofta annars.



**"Mina" Busiga Tjejer hade fixat en
Härlig present till Mig!**



*Det var vår favoritlunch chef från oss Alla
En gång med Dany & Allt Svett Nytt Se*

Ingelas Äppleskrutt högtalare
spelade Julmusik för oss!



Mycket Gott idag!

Men dåligt med träning.....

Får skärpa till mig i morgon! :-)

