

10 fart	4 min	
Samma fart	4 min	2%
11 fart	3 min	2%
Samma fart	3 min	4%
9 fart	3 min	0%
12 fart	2 min	
Samma fart	1 min	4-6%
13 fart	1 min	
11 fart	9 min	

Både onsdagen och torsdagen har varit tufft bokade. Tur att det inte är så varje dag! Men idag fick jag ett träningspass! **Härligt! Trots att det heter Brutalen.....**

Jag tar en liten Fotopaus....

Kristina är jätteduktig!





Om din hjärna försöker hålla dig kvar i det som hände igår så följ hellre med ditt hjärta in i morgondagen.

Torkild Sköld

www.torkildskold.se