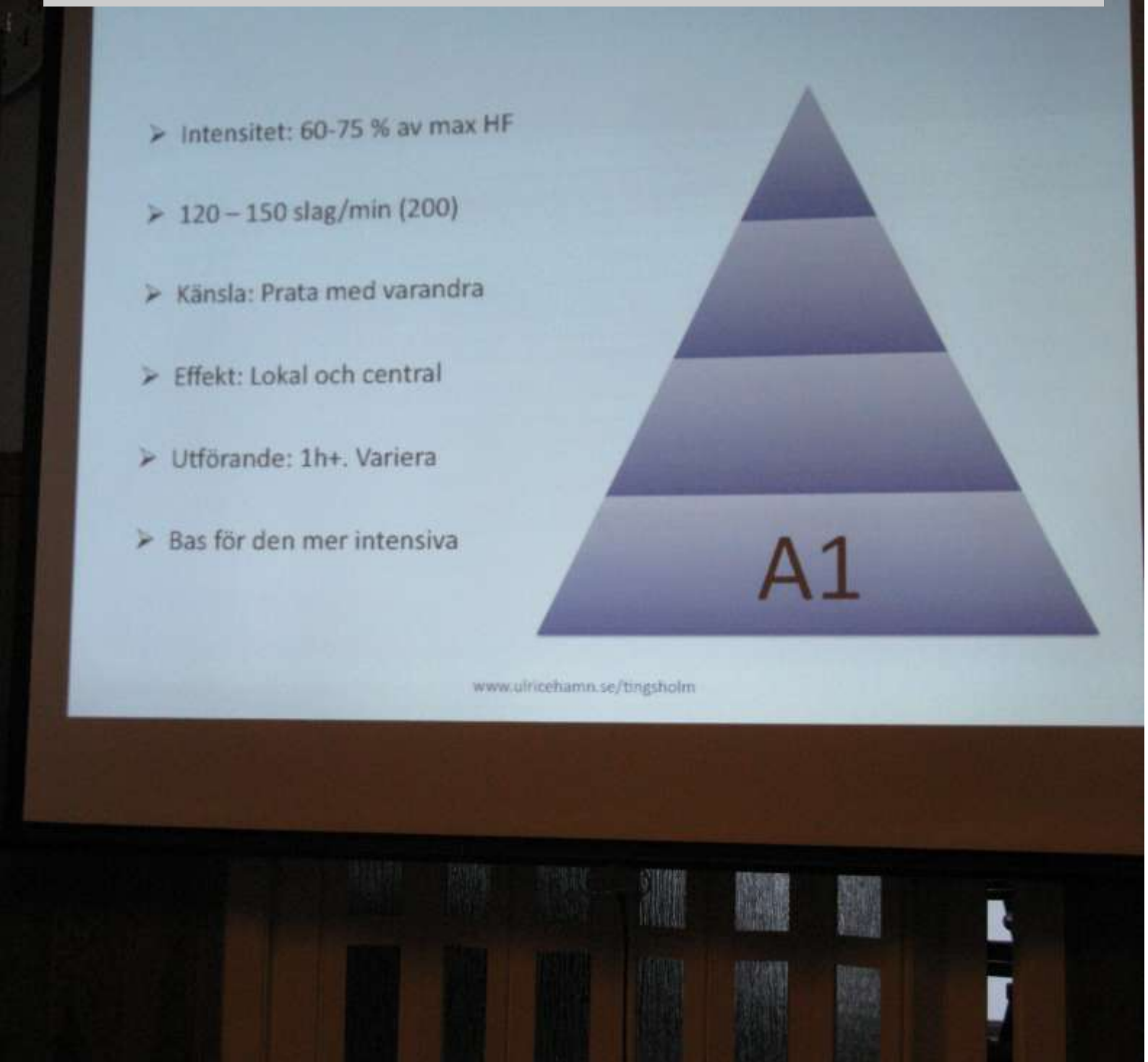
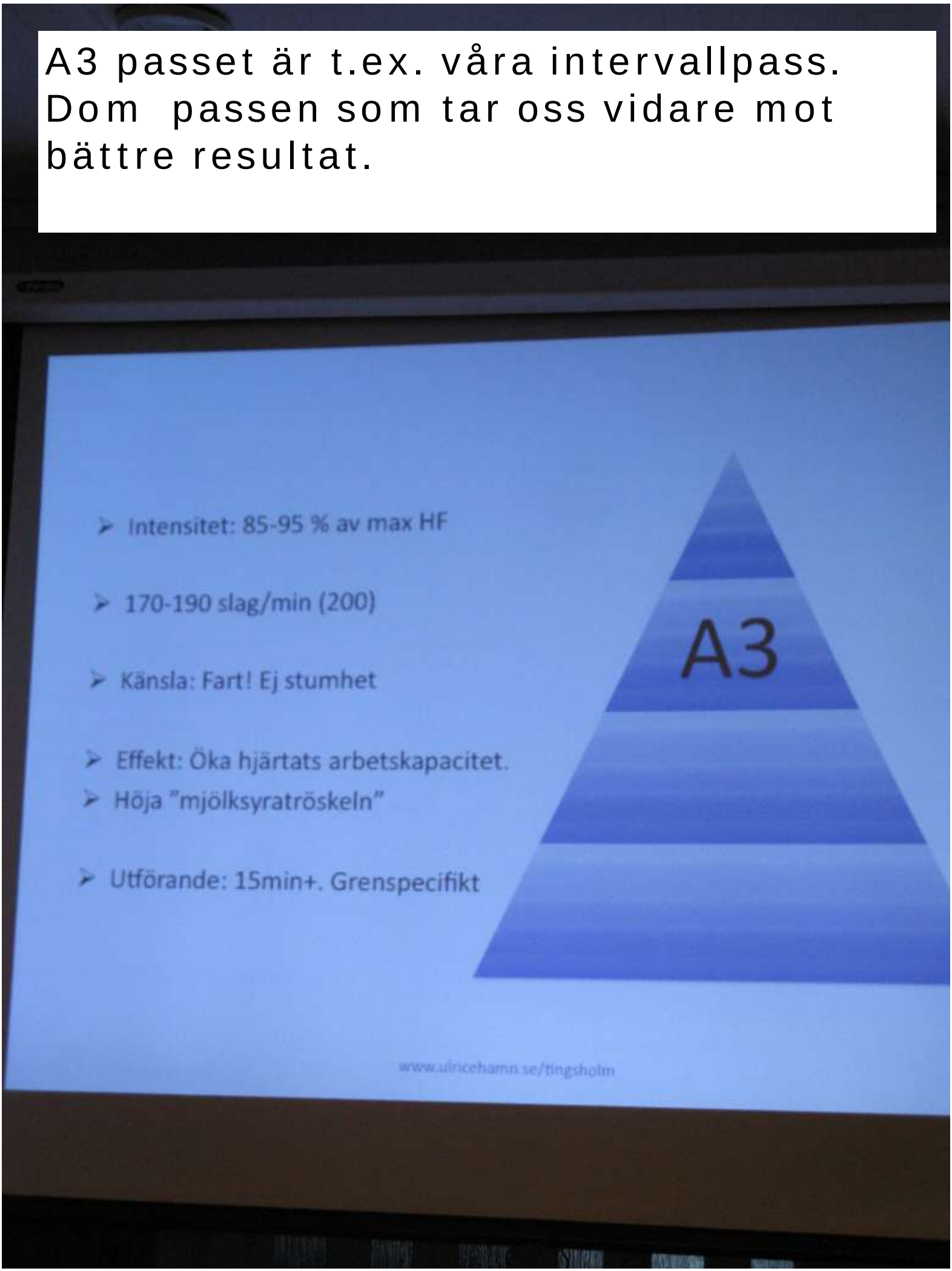
Idag ska vi åka skidor!
Vi ska vara med på ett litet teknikläger över dagen i SYA.
Lasse ger oss lite bra att veta för dagen.

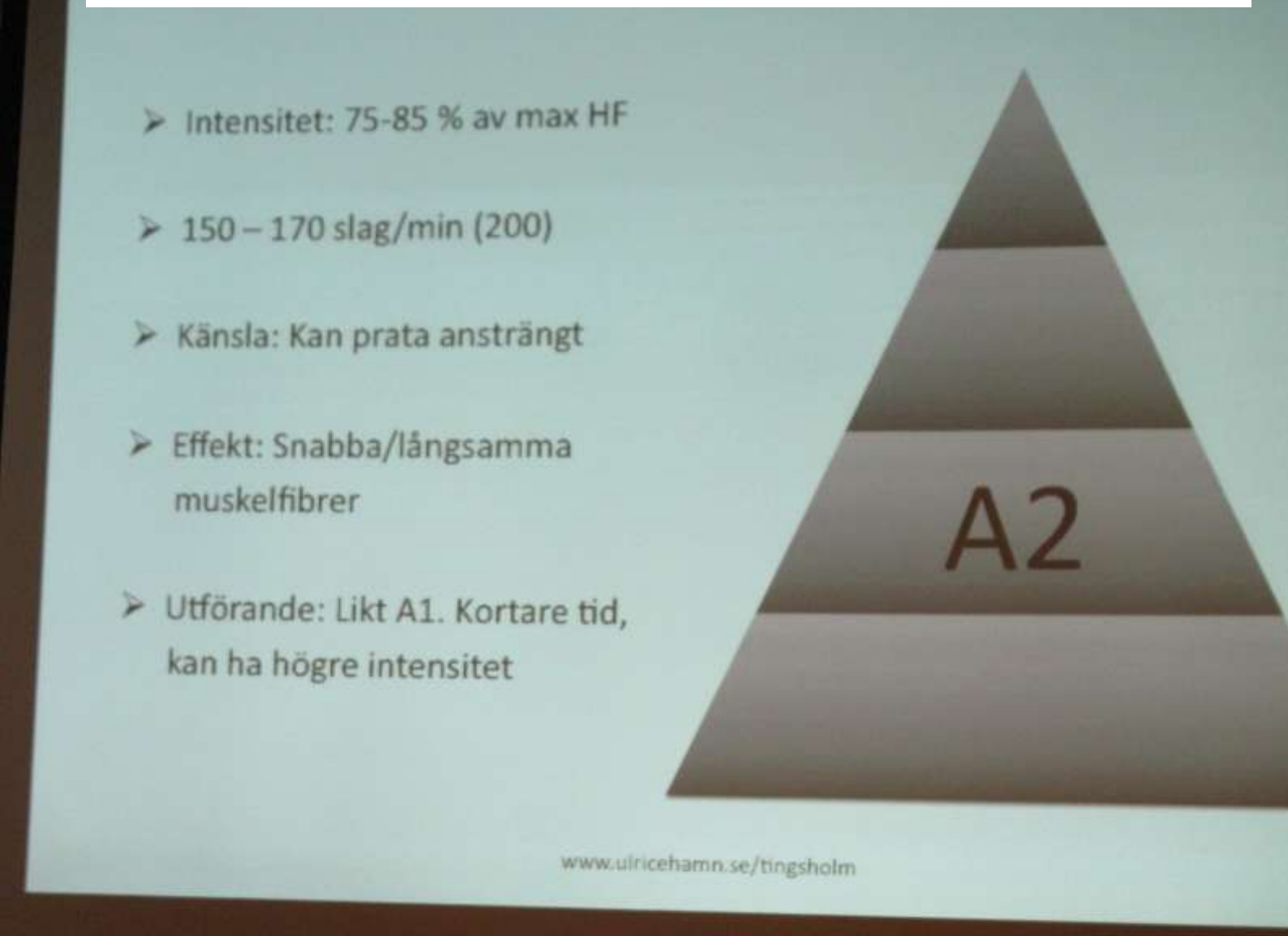
Först lite pulsträningsteori.
A1 passen är dom som många av oss **slarvar mest med…**
Lugna pass länge…. Hur lätt som helst egentligen! Det är dom passen som bygger ut vårt nätverk av små blodkärl i musklerna så att det inte samlas slaggprodukter som stör arbetet :-)



A3 passet är t.ex. våra intervallpass. Dom passen som tar oss vidare mot bättre resultat.



Å här i A2 ligger många av oss lite för ofta. Å detta kan ibland vara förklaringen till att man inte upplever den förbättring som man tycker att träningen borde ge.



Å nu är det dags att
prova tekniken.

Olika balans– och stakningsövningar.
Jag kommer att ändra lite på min stakning.

Tagning!

Vi blev filmade…..

Första passet är gjort å vi fick Lunch!!

Vi serverades en Super Goo Gulaschsoppa!
Tack till Köket!!

Efter filmvisning….
Jodå det finns en del att ändra på…

Mer skidåkning.
Vi fick bl.a. åka teknik i Skicrossbanan.
Tipset från coachen var att alltid ta ett varv i skicrossbanan på varje träningsvarv på slingan.
Så det får vi göra i morgon!

Nu är vi Trötta!
Packar ihop för idag.

En sån där vanlig syssla
som måste göras...
Fylla på spolarvätska.

Kompromissa inte med dig själv. Du är allt du har. (Janis Joplin)

meditationsguiden.com ©