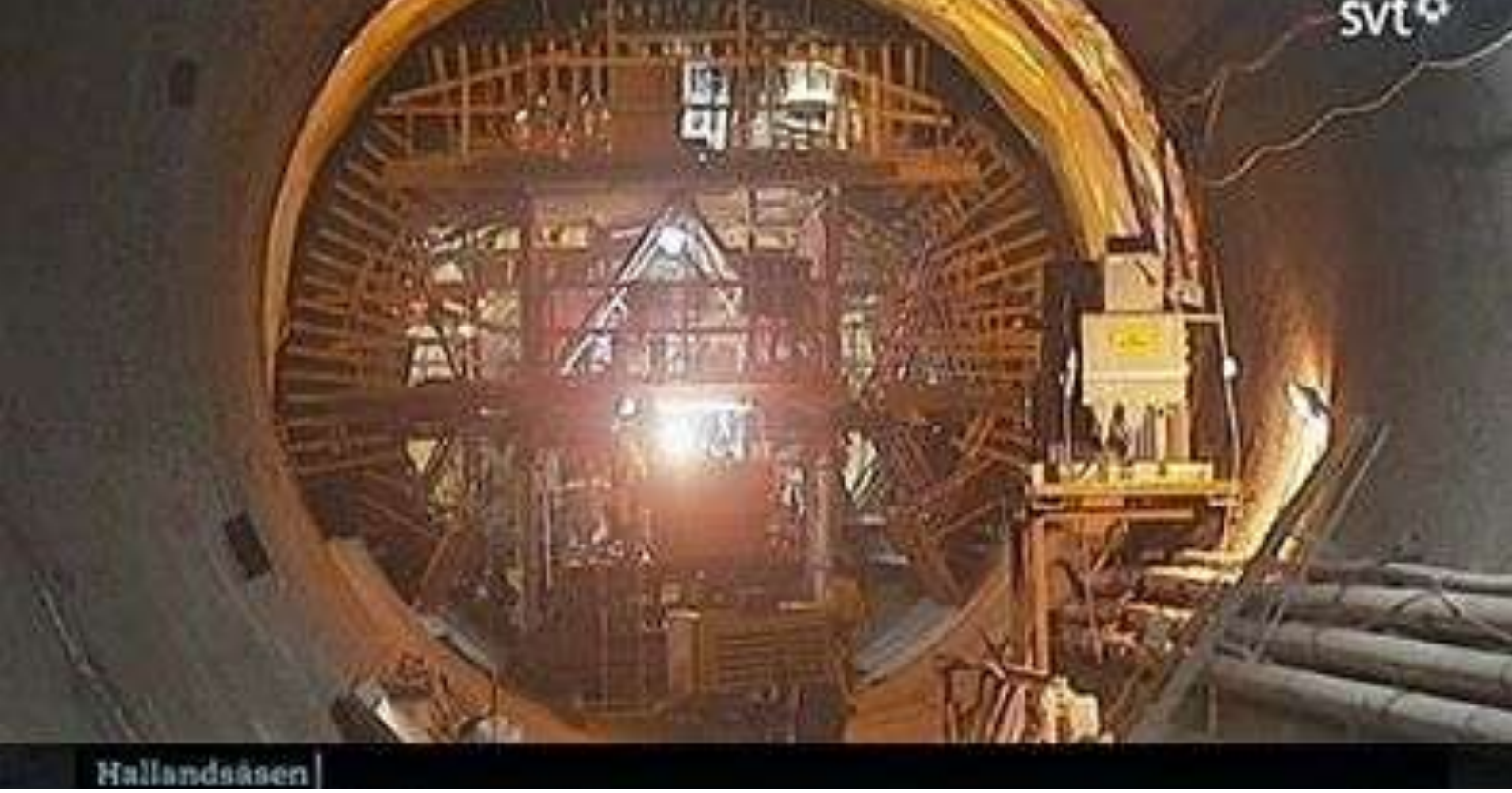
I dag har två händelser präglat min nyhetsbevakning.
Ett Presidentbesök och en kvinna som tuggat och tuggat och nu tuggat färdigt här hos oss!



http://hd.se/skane/2013/09/04/dags-for-genombrott-i-hallandsasen/

Grattis Åsa till Gott jobb! Nu vill jag bara veta när man kan köpa biljett till första turen genom tunneln!??

Ja! Förutom dom här stora
Händelserna så har jag haft en Bra
Dag idag. Startade upp med
morgonspring 4,3 km.

Nu börjar det bli lite mörkt på skogsstigarna hemikring...

Ja!!!

Hopp i!
Belöning och Njutning!

När jag körde mot dagens jobb
i Båstad så började Solen bränna
bort dimman.

Efter dagen i Båstad var uppdraget en föreläsning om kost och träning för Hjärnarps Innebandy Tjejer.

Tur att jag är en
Flexibel sort.

På natten jobbar städpatrullen!

Viktigt att äta Bra på kvällen efter träningen! Ett av kvällen Supertips!

Ihop med städpatrullen kommer reparatörerna.
Dom vill ha bra saker att jobba med! Proteiner!!

ÖVERTRÄNING

- Ökad vilopuls

  Vilopulsen kollas alltid vid samma tidpunkt – helst på morgonen innan träning. Man kan t.ex. sova med pulsband.

  Pulsen säjer väldigt mycket om hur man mår.

  T.ex. om man har en infektion på gång.

Physiochraft

Viktigt att lyssna på Sin kropp!

ÖVERTRÄNING

- Minskad prestationsförmåga.

Man tränar och tränar men når inte förväntat resultat.

Physiochraft