På G!! Första Morgonspringet för säsongen med reflexväst. Litet lätt skätt ute. Men det går nog över :-)

Tömmer 6 mm i regnmätaren innan jag lufsar iväg!

Morgonens sällskap.

Av med Paltorna!

Vet inte varför kameran gjorde så här??
Men Skönt i vattnet är det.
Fortfarande över 17´:-)

Mot Båstad. Min vanliga väg Margretetorp—Förslöv var avstängd. Så jag körde lilla Kostigen över åsen.

Först ett gäng Glada tränare på Friskis å sedan upp till Vårdcentralen.
Fullt ös hela dagen!

Skum himmel utåt
Eftermiddagen.

Å så här Vackert på kvällskvisten.
Jag är på väg till Hjärnarp för
Återhämtningsföreläsning nr 2
för innebandy Tjejerna.

- För att inte bryta ner oss efter träningen måste vi äta absolut senast inom en timme. Allra helst dricka eller äta något inom 20 minuter!
- Det vi äter Direkt går RAKT in i Musklerna och behöver inget Insulin = Ingen Fettinlagring!
  - Mycket Kolhydrater

Physiochraft

Carinas Tips!

*Sov 30 minuter längre varje natt
* Sömnrutiner
*Skaffa dig flera par träningsskor
*Kör Yoga eller annan mentalavspänningsträning tex Spikmatta
* Ät mer grönt!
*Drick mer Vatten på dagen före träning!
* Drick lite till innan match.
☺ Ge Dig själv Mycket Beröm!!! ☺

Två Goa bilder från Facebook idag.
Jag kunde inte välja.... Så Ni får båda!