

Tö I gen!

För ett år sedan smäll det rejält i
dimman på Tranarpsbron.

Nästan samma väder idag.

Jag kör västerut i dimman.

Andra dagen på besök i Höganäs.



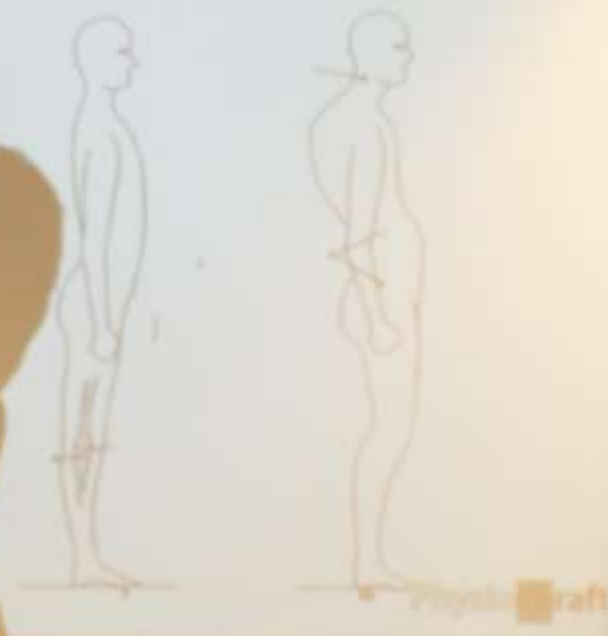


Uppdraget i Höganäs.
Föreläsning på Kullgymnasiet.



Armar uppåt
Sträck!
Massor med
gångar!

Vår hållning



Det krävs inte
någon längre
kommentar...



Rulla Boll!
Ett Supersätt att ge en liten
cirkulationshöjare.



Stretch Framsida lår

Ett Bra gäng!
Som lyssnade och
hängde med.



Bra övn
trösk
lä
Ta
hå
Kn
ner

den mot

pressa
erlaget.

craft



När jag kom åter till Erikslund så körde jag 5000 meter roddmaskin och dagens 100 mage.

Sedan var det bara att ösa på med alla bokade patienter och kunder. En rakt igenom fullsatt tisdag.