



**Lite snö kvar från gårdagen.
Tusenskönorna ser lite ledsna ut.**



Tyvärr hade jag en bil bakom mig så jag kunde inte stanna och fokusera på Solen! Den var mycket Vackrare än vad bilden visar.

**Jag har lovat mig själv att jag ska gå
utvägen efter lunchen.
Idag var det en skön dag att gå ut!**



Idag börjar Kristina å jag en ny Intervallserie.

3 Minutare— Ökande fart där man slutar 1 minut över sin tävlingsfart.

Öka farten varje ½minut. Sedan gåvila i 2 minuter. Vi börjar idag med tre intervaller och ska öka med en i veckan fram till Göteborgsvarvet.



**Kolla Eric´s Dagbok 2 april.
En Fantastisk bildserie med en Forsärla.**

**[http://www.elgebrant.se/
fotodagbok.html](http://www.elgebrant.se/fotodagbok.html)**



**Känner väl inte igen mig helt...
Men En Bra bild!!**

Framsteg med Jesper Caron

**Idag ska jag göra ingenting.
Gjorde det igår också men
jag blev inte färdig.**



Dela bilden så att fler får ta del av den!

