

Redo för Dagens
Aktiviteter



Uppstart på Skidsäsongen med
Tynell activity.



Rullskidteknik



Bålen, Bålen, Bålen!
Att få till
stakningen och att
använda
magmusklerna!
Jepp! Det blir ännu mer
planka!
Kolla här!
[https://
www.youtube.com/
watch?v=754gnTi39NY](https://www.youtube.com/watch?v=754gnTi39NY)



Rullskidor står ju inte överst på min **träningssfavoritlista... Men! Eftersom** jag har lite bråkigt med knäna nu så behövs det alternativ till löpningen. Så! Nu ska jag låta mig inspireras! På med skidskorna från 1990!



Vi har ju i alla fall Tur
med Vädret!!



Rikard Tynell presenterar
upplägget för träningspasset.



Sist vi körde rullskidor
var på en
liknande träningsdag
förra året...



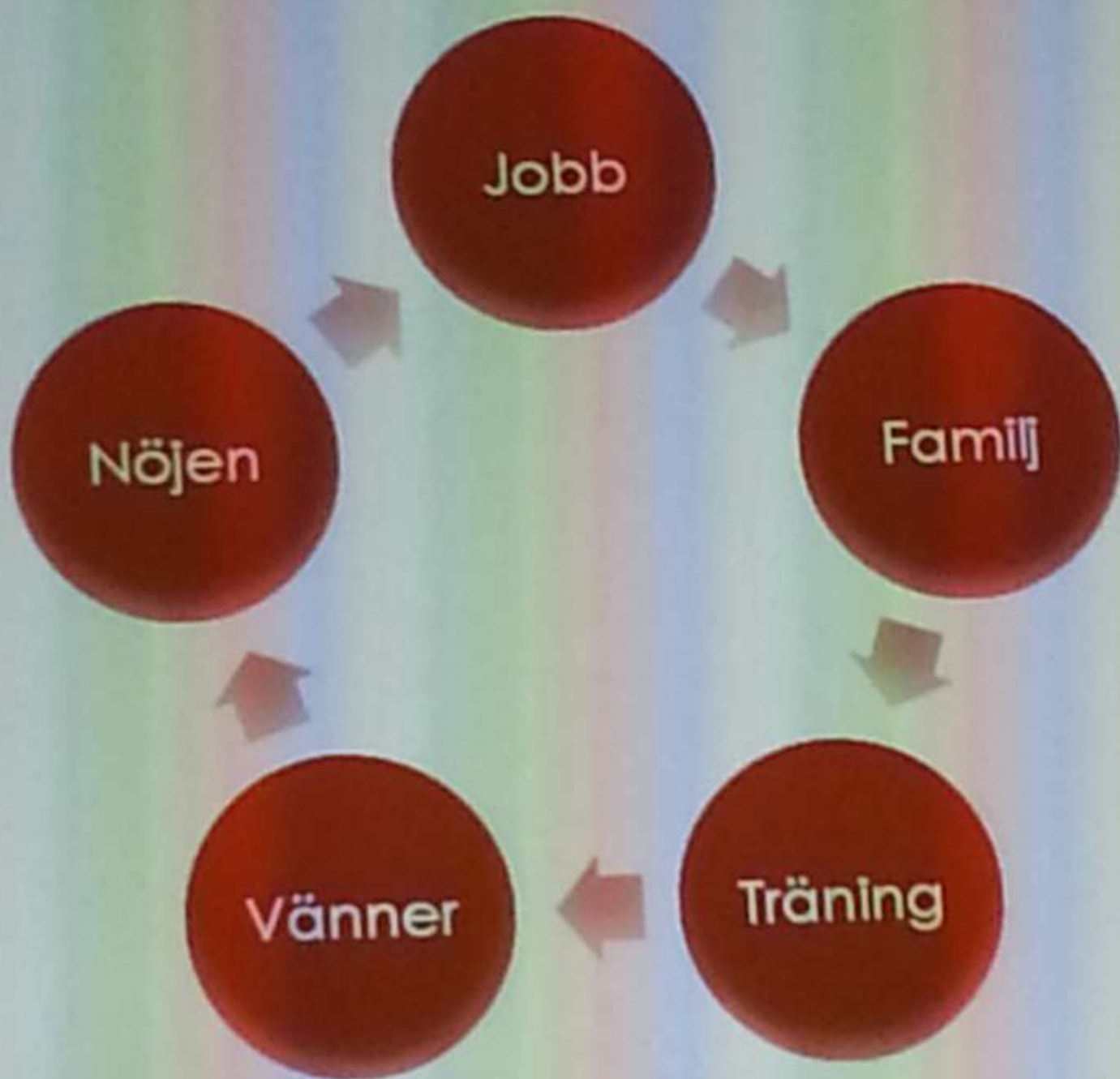
Massor med Bra träningstips.
Så nu finns det inte några
orsäker! Bara till att träna på!
**Ja om det inte regnar... eller blir
frost.... Eller blåser för mycket...**
Ja! Ni lär ju få se om vi får till
några pass. :-)





Att få sitta ute och äta lunch den **11 oktober är ju inte dumt.** Hoppas bara att det inte är ett tecken för vintern...

ningen som en del av li



Tankar kring träningsupplägg.
Att träningen måste få vara en del
av livet. Det går inte att tro att
Träningen ska pressas in
någonstans där det redan är fullt.



Efter lunch och föreläsning var det dags för nästa träningspass. Löpning med och utan stavar. Jag passade och körde ett eget pass vilket kändes riktigt bra!



Heja på Ernst!
Hela vägen!!



Vilken Dag! Strålande Sol och Massor med Inspiration!
Jag passar på att köra Planka och stretch när dom andra springer.



Självklart måste vi besöka
Våran backe också när vi är i SYA.
Backen som är uppkallad efter vår förlovning här
070107. Vi sponsrade två elstolpar till elljusslingan
och tyckte att det var en bra plats för oss. Strax
efter kom stormen Per och rev ner skogen och
stolparna. UTOM våra två stolpar. Då beslöt man att
kalla backen för Kärleksbacken. Visst är det Fint!



www.physiochraft.se

www.physiochraft.se

Varumärkes
vård.





Dagen avslutas med att Rikard berättar om sin väg mot Framgång. Bilden är från den Underbara skiddagen den 12 jan 2014 när han vann La Diagonela i Schweiz. Vi kommer ihåg det! För vi satt hemma i soffan och skrek!



Stort Tack för idag!
På Återseende!



Downton Abbey

written and created by Julian Fellowes

Vi åker hem och avslutar dagen
ståndsmässigt.

