

**Mörkt och Regnigt i Hässleholm i
morse. Blev väl inte så mycket
bättre uppåtdagen i Väst heller.
Men så ska det vara i November!**

Hej Då!!

**Idag har det varit en Underbar
Träningsdag!**

**Först 6200 meter
Rodd på morgonen.**

Sedan detta!!

**Såg en Tjej på Sporten igår som
körde såna här....**



Jag trodde att det skulle vara tuffare....



**Gick hur bra som helst.
Vi skulle nog bygga en 90 graders
bänk någonstans i huset...
Ska kolla på detta!**



**Jaaa!!
Kom igen nu Kristina!!
Super Bra!!**





**Avslutar eftermiddagspasset med lite Rulle. Också Bra för magen :-)
Jo då! Jag har jobbat också idag!
Ganska mycket Faktiskt!
Så därför avslutar jag dagen med ett
Härligt BodyBalancepass!
En Måndag kan inte vara mycket Bättre!**

Det finns fyra saker som
aldrig kommer tillbaka.

Stenen du kastat,
chansen du missat,
orden du har sagt
och tiden som har gått.
Lev livet, här och nu

Framsteg



Gilla Framsteg! - Dela gärna vidare!