

Första träningspasset mot Tjejmilen

tis, 13/04/2010 - 20:32 □ Gunilla Ödin

- [Hälsa/träning](#) [1]

Började cykla till kontoret igår, lite kallt på mornarna, men annars har det gått bra. Lättare hem än jag trodde.

Vägde in mig igår morse och jag kommer att använda det som referens under denna resa.

Pass 1/63:

Så var jag då igång, med träningsprogrammet till Tjejmilen. Dagens pass var eg inte allt för tufft;

[Pass 1, tisd 14 april](#) [2].

Väl hemma från kontoret bytte jag genast om till löparkläder, för att jag verkligen skulle komma ut, ca 8 grader och blåsigt... men lika bra å ut, eftersom jag bestämt mig för att följa programmet, kan ju inte banga redan första passet. Som sagt inte allt för jobbit pass, de tre första löppartierna gick hyfsat, inte allt för fort, men jag kom igenom dem... däremot var den sista grymt jobbig o jag var tvungen att gå ett par gånger i några sek för att hämta andan. Tror att träningsvärken från passet i söndags och motvinden gjorde det dubbelt jobbigt. Men men, bara att hålla i, vet ju att det blir lättare o lättare med tiden.

Kosten

Har faktiskt klarat mathållningen relativt bra både igår o idag. Frukost, lunch o middag o fruktmellis på "jobbet". Har ätit fruktsallad med lite glass både igår kväll o ikväll, så himla gott. Däremot slank det ner en kanelbulle igår o en snoddas idag till fruktisen. 😊

Men nåt gott må jag ju få unna mig innan det blir hårdare tag.

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/f%C3%B6rsta-tr%C3%A4ningspasset-mot-tjejmilen>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsa-tr%C3%A4ning>

[2]

http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=11&Ph_ID=9&Rac_ID=128