

Omstart på träningsprogrammet

tis, 20/04/2010 - 19:01 ☐ Gunilla Ödin

- [Hälsa/träning](#) [1]

Blev glatt överraskad när jag ställde mig på vågen igår morse, +-0. Lite förvånande med tanke på att jag inte varit jättehård med maten förra veckan + att jag hade godisfrossa i fredags. 😞

Har ändå haft en rätt skön helg, med dans till Zlips på Furan i fredagskväll. En trivsamt kväll som började med Taco middag hos Maria, tillsammans med Marie o Birgitta. Lite folk när vi kom till Furan och inte så många danser innan paus. Efter paus dansade jag dock alla utom en, dessutom fick jag bugga några danser oxå, plus att jag hittade en ny "kavaljer" som var riktigt mysig att dansa med. 😊
I lördagskväll var vi till Carin för att fira av henne innan hon flyttar till Stockholm. Catrin hade fixat supergod sallad (egen självplock) o till det gott bröd. Vi spelade lite GH (vilket vi även gjort hos Tina innan). Vid midnatt drog vi ner på Plaza och fick stå i kö, även med VIP, men det gick fort. Väl inne gick vi o lyssnade på Mango som var sig lika. Sen blev det lite disco o där träffade jag Lena, Catrin o några av hennes kompisar. Skoj! Annars var det inte så mycket att hänga i julgranen. Kan bara konstatera att jag föredrar dans, million times more!!

De två kvällarna hade en sak gemensamt och det var denna låt: [The best](#) [2]

Pass 1/60:

Så var jag då igång, igen, med träningsprogrammet till Tjejmilen. Förra veckan var tydligen en liten tjuvstart (fel på Marathon.se) vilket jag inte var ledsen över i helgen. Har nämligen fått blåsor på fötterna av löparskorna, men vila i helgen gjorde gott, både för fötter o själen.

Detta innebar iaf att dagens pass blev en repris på förra tisdagens pass, 4*5 min jobb med 2 min prom emellan. Valde att genomföra detta på löpbandet på gymet, för att skona knäna tills det tinat lite mer i skogen. Dessutom var det rätt kyligt i luften idag, dumt att dra på sig nåt så här i början. Idag kändes det riktigt bra och jag ökade tempot lite jämfört med i torsdags. Kände mig väldigt nöjd efteråt och ser "nästan" fram emot torsdagens pass. 😊

Kosten

Som sagt, helgen var väl inte den bästa, med god mat och godis, men som tur var syntes det iaf inte på vågen. Men det kan ju komma efter. Igår rensade jag ut en del onyttigheter ur kyl o frys för att inte frestas. Och idag har det varit en bra dag, även om jag var grymt sugen på nåt gott under em. Tog en banan innan träningen och sen blev det blodpudding. Till kvällsfika blev det en fruktsallad med lite Tofu chokladglass, kändes riktigt nyttigt. 😊

Ett par kex till det o dagen var komplett.

Imorgon är en ny dag som ska gå minst lika bra!! 😊

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/omstart-p%C3%A5-tr%C3%A4ningsprogrammet>

Länkar:

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

[2] <http://www.youtube.com/watch?v=alrCFrFpHvw>