

Varmt, soligt o svettigt

tors, 20/05/2010 - 21:30 ☐ Gunilla Ödin

- [Hälsa/träning](#) [1]

Äntligen har det varit lite varmare ute idag och även solen har kikat fram, skönt! Hoppas sommaren är på väg på allvar nu. Var så himla trött igår, pga för lite sömn natten mellan tisdag och onsdag, men efter en god natts sömn inatt, så har jag känt mig piggare idag.

Pass 14/60:

Det gjorde att jag kände mig mer laddat för ett pass idag, men när jag kom hem o satte mig i soffan en stund, slog tröttheten till mig som en gummiklubba. Ingen trevlig känsla! Men när Ann frågade mig vilket tid vi skulle ut, så kunde jag ju inte banga. Vi möttes på samma ställe som sist, men tog en liten annan runda idag, vilket innebar att det blev c:a 5 km för min del.

När jag startade hemifrån kände jag mig grymt seg i benen, men solen o vädret gjorde mig iaf lite piggare. Som helhet var dock dagens pass tyngre än sist. Tung i benen och huvudet. Mitt knä är inte heller bättre, så nu blir det troligen vila fram till Våruset i Sundsvall på tisdag. 😊

Det ska bli skoj att träffa min gamla kollegor från Cybercom igen, för en em/kväll i Sundsvall. 😊

Får i alla fall tacka Annsan som drar ut mig i spåret, tills jag fått in rutinen själv igen.

Kosten

Den här veckan har väl sett ut ungefär som den förra. Ätit på golfrestaurangen, sen har jag inte varit så sugen på mat när jag kommit hem, vilket inneburit någon lättare form av mat, så som omelett och liknande. Känns iaf som jag varit hyfsat nyttig hittills i veckan. 😊

Källa till webbadress: <http://xn--din-rna.se/blogg/varmt-soligt-o-svettigt>

Länkar:

[1] <http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning>